**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ для 9 – 11 классов**

**1. Олимпийские игры состоят из …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Соревнований между странами |
| Б | Соревнований по летним и зимним видам спорта |
| В | Игр Олимпиады и зимних олимпийских игр |
| Г | Открытия, награждения участников и закрытия |

**2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Правительство страны. |
| Б | Национальный олимпийский комитет |
| В | Министерство спорта и туризма и молодежной политики |
| Г | Национальные спортивные федерации |

**3. С 1994 года Зимние Олимпийские** **игры проводятся…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | В зависимости от решения Международного олимпийского комитета |
| Б | Как дополнительные к летним олимпийским играм |
| В | Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов |
| Г | Со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр |

**4. Пять олимпийских колец символизируют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Пять принципов олимпийского движения |
| Б | Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады |
| В | Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх |
| Г | Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр |

**5. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Борьба |
| Б | Бег |
| В | Метание |
| Г | Прыжки |

**6. В** **Древней Греции пятиборье называлось…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Апноэ |
| Б | Блицспринт |
| В | Панкратион |
| Г | Пентатлон |

**7. Состояние организма, характеризующееся положительными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Развитие |
| Б | Закаленность |
| В | Тренированность |
| Г | Подготовленность |

**8. Исторически обусловленный уровень физического развития и результат полноценного использования физической культуры – это …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Физическое воспитание |
| Б | Физическое совершенство |
| В | Физическая подготовленность |
| Г | Физическая культура |

**9. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Идеомоторный акт |
| Б | Содержание упражнения |
| В | Техника физических упражнений |
| Г | Характеристика упражнения |

**10. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Закаливание |
| Б | Гигиена |
| В | Аутогенная тренировка |
| Г | Культура здоровья |

**11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Страйкер |
| Б | Легионер |
| В | Буер |
| Г | Трейсер |

**12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Увеличение объёма латеральных мышц |
| Б | Повышение уровня функциональных возможностей организма |
| В | Опорно-двигательного аппарата |
| Г | Рост абсолютной силы |

**13. При физической нагрузке боли в** [**мышцах**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B)**, вызванные накоплением в них** [**токсинов**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD) **(**[**молочной кислоты**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0)**), называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Крепатура |
| Б | Метаболизм |
| В | Патогенез |
| Г | Актин |

**14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (**[**бег**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3)**,** [**гребля**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F)**,** [**велогонка**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0) **и др.) называют …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Синтагм |
| Б | Спурт |
| В | Модерато |
| Г | Драйв |

**15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | 3 минуты |
| Б | 5 минут |
| В | 7 минут |
| Г | 10 минут |

**16. В пляжном волейболе партия продолжается до…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | 12 очков |
| Б | 15 очков |
| В | 21 очка |
| Г | 25 очков |

**17. Проштрафившейся команде футболистов судья назначает…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Штрафной удар |
| Б | Штрафные санкции |
| В | Красную карточку |
| Г | Штрафное очко |

**18. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Ведущий |
| Б | Принимающий |
| В | Атакующий |
| Г | Разводящий |

**19. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Задач физического воспитания |
| Б | Средств физического воспитания |
| В | Принципов физического воспитания |
| Г | Форм физического воспитания |

**20. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Кифоз |
| Б | Сколиоз |
| В | Спондилез |
| Г | Остеопороз |

**21. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:**

1. ***Деятельность учреждений здравоохранения.***
2. ***Наследственности.***
3. ***Состояние окружающей среды.***
4. ***Условия и образ жизни.***

А) 1, 2, 3, 4;

Б) 2, 4, 1, 3;

В) 4, 3, 2, 1;

Г) 3, 1, 4, 2.

**22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**24. Что такое адаптация?**

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.

**25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80;  
   Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.