

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Время выполнения заданий – 45 минут

Максимальное количество баллов – 57

1. Среди представителей 12 стран, возродивших олимпийское движение, был делегат из России:

- А) генерал А.Д. Бутовский; Б) фигурист Н. Панин-Коломенкин;
В) борец А. Петров; Г) председатель РОК В.И. Срезневский.

2. В каком году на территории нашей страны был создан олимпийский комитет?

- А) в 1921 году; Б) в 1939 году; В) в 1951 году; Г) в 1958 году.

3. В каком году и в каком городе были проведены первые летние юношеские Олимпийские игры?

- А) 1998 г., Москва; Б) 2007 г., Гватемала;
В) 2010 г., Сингапур; Г) 2018 г., Буэнос-Айрес.

4. К обрядово-ритуальным культурно-этническим видам спорта относятся:

- А) борьба «куреш»; Б) ушу; В) муай тай;
Г) американский футбол; Д) сумо; Ж) йога.

5. Автор высказывания «Ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие»:

- А) древнегреческий философ Платон;
Б) древнеримский врач Гален;
В) древнегреческий философ Аристотель;
Г) древнегреческий врач Гиппократ.

6. Первые упоминания об использовании допинга в состязаниях относятся к:

- А) 776 г. до н.э. Б) 1866 г. В) 1910 г. Г) 1980 г.

7. Впервые допинг-контроль на олимпийских играх был применен в:

- А) 1960 г., Осло; Б) 1968 г., Мехико;
В) 1976 г., Монреаль; Г) 1980 г., Лейк-Плэсид.

8. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся, называется:

- А) объем нагрузки;
Б) интенсивность нагрузки;
В) физическая нагрузка;
Г) утомление.

9. Достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни, называется:

- А) гармоничное развитие личности;
Б) моторный потенциал личности;
В) спортивное мастерство;
Г) физическая культура личности.

10. Оптимальным диапазоном физической нагрузки для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы является:

- А) 120-140 уд/мин; Б) 120-160 уд/мин;
В) 130-150 уд/мин; Г) 130-170 уд/мин.

11. Организм здорового, физически развитого человека содержит – жиров:

- А) мужчины – $\frac{1}{30}$ массы тела, женщины – $\frac{1}{20}$ массы тела;
Б) мужчины – $\frac{1}{25}$ массы тела, женщины – $\frac{1}{20}$ массы тела;
В) мужчины – $\frac{1}{20}$ массы тела, женщины – $\frac{1}{16}$ массы тела;
Г) мужчины – $\frac{1}{16}$ массы тела, женщины – $\frac{1}{12}$ массы тела.

12. Наиболее благоприятным временем для самостоятельных занятий, являются (выберите не менее двух):

- A) 8-10 ч. Б) 10-13 ч. В) 14-16 ч. Г) 16-20 ч.

13. Определите последовательность освоения нападающих ударов в волейболе:

- 1) прямой нападающий удар с разбега;
- 2) боковой нападающий удар с переводом вправо;
- 3) прямой нападающий удар с переводом;
- 4) боковой нападающий удар с переводом влево.

Выберите правильный вариант ответа:

- А) 2, 3, 4, 1 Б) 3, 1, 2, 4 В) 4, 2, 1, 3 Г) 1, 4, 2, 3

14. Определите последовательность работы над проектированием индивидуальной досуговой деятельности:

- 1) разработка плана проекта
- 2) поиск, анализ и обобщение литературы
- 3) оформление проекта
- 4) определение цели проекта
- 5) формулирование задач и результатов этапов проекта
- 6) определение задач проекта
- 7) внесение корректив в проект

Выберите правильный вариант ответа:

- А) 1, 2, 3, 6, 5, 4, 7 Б) 5, 1, 2, 6, 4, 3, 7
В) 4, 6, 1, 5, 2, 3, 7 Г) 2, 1, 5, 6, 3, 4, 7

15. Определите последовательность выполнения упражнений с собственным весом для учащихся 10-11 классов:

1) Сгибание/разгибание ног в коленных суставах	
2) Выпады вперед	
3) Скручивания	
4) Бег с высоким подниманием бедра	

5) Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	
6) Приседания	

Выберите правильный вариант ответа:

А) 4, 2, 5, 6, 3, 1
В) 4, 3, 6, 5, 2, 1

Б) 4, 2, 6, 5, 3, 1
Г) 4, 5, 2, 3, 6, 1

16. Соотнесите двигательные действия с видами спорта в которых они встречаются в соревновательной деятельности.

А) Баскетболист	1) кувырки вперед/назад, вправо/влево
	2) прыжки вверх толчком двух
Б) Волейболист	3) прыжки вперед, вверх, вправо/влево толчком одной
	4) старты из разных исходных положений
В) Футболист	5) бег с поворотами на 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ , 225 ⁰ , 270 ⁰ , 315 ⁰ , 360 ⁰
	6) передачи
Г) Лыжник-гонщик	7) уклоны
	8) дриблинг
Д) Гимнаст	9) перекаты вперед/назад, вправо/влево через плечо
	10) жонглирование

17. Соотнесите направления физической культуры с их направленностью:

А) Оздоровительное

Б) Прикладное

В) Базовое

1) лечебное

2) дошкольное

3) школьное

4) обще подготовительное

5) рекреационное

6) адаптивное

18. Соотнесите типы занятий физической культурой и спортом с формами их организации и проведения:

А) Систематические	1) физкультминутка
Б) Индивидуальные	2) утренняя гимнастика
В) Коллективные	3) секционное занятие
Г) Эпизодические	4) туристический поход

19. Соотнесите содержание физических упражнений с их направленностью на развитие физических способностей:

А) Силовые способности	1) преодоление полосы препятствий
	2) ходьба по гимнастическому бревну
Б) Скоростные способности	3) прыжки через короткую скакалку
	4) технические действия базовых видов спорта
В) Координационные способности	5) метание малого мяча по движущейся мишени
	6) упражнения на гимнастических снарядах
Г) Скоростно-силовые способности	7) ходьба выпадами вперед/назад, вправо/влево
	8) жонглирование футбольным мячом

20. Соотнесите жесты судей с видами спорта, в которых они используются:

А) Баскетбол

Б) Волейбол

В) Футбол

)	
)	
)	
)	
)	
)	

21. Соотнесите системы упражнений с их направленностью:

А) Гимнастика Э. Джекобсона	1) восстановление нормального носового дыхания
Б) Тренировка И. Шульца	2) мышечная релаксация
В) Гимнастика А. Н.	3) профилактика стресса

Стрельниковой	
Г) Синхροгимнастика по методу «Ключ»	4) саморегуляция психических и вегетативных функций

22. Соотнесите физические упражнения с режимами их выполнения:

А) Статический режим	1) бег
Б) Динамический режим	2) поднимание грифа
В) Преодолевающий режим	3) приседание со штангой
Г) Уступающий режим	4) «угол» в упоре

23. Соотнесите методы контроля с их направленностью:

А) Тесты	1) оценка возможности организма противостоять недостатку кислорода
Б) Проба Штанге	2) оценка физической подготовленности
В) Контрольные упражнения	3) оценка состояния нервной регуляции сердечно-сосудистой системы
Г) Клиностагическая проба	4) оценка сформированности двигательного навыка

24. Соотнесите содержание физических упражнений с их направленностью на развитие мышечных групп:

А) На развитие трицепсов	1) подтягивание в висе на перекладине (хват узкий)
Б) На развитие дельтовидных мышц	2) сгибание/разгибание рук на брусьях
В) На развитие бицепсов	3) разведение гантелей в стороны в положении лежа на скамье с опорой на стопы
Г) На развитие грудных мышц	4) попеременный жим гантелей стоя

25. Реакция целого организма, направленная на обеспечение мышечной деятельности и поддержание или восстановление постоянства внутренней среды – гомеостаза, называется: _____.

26. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности, называется: _____.

27. Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранения различных причин заболеваний, повышение защитных сил организма, называется:_____.

28. Базовой ценностью человека и общества является:_____.

29. Ожирение, обусловленное несоответствием между питанием и энергетическими тратами, называется _____.

30. Установленный факт. В горах на человека воздействуют следующие факторы:

А) влажность воздуха на высоте 2000 м над уровнем моря в 2 раза ниже, чем на равнине; Б) на каждые 1000 м ультрафиолетовая радиация увеличивается на 33%.

Индексы ультрафиолетового излучения: от 0 до 2 – низкий класс опасности (минимальный риск воздействия ультрафиолетового излучения на кожу большинства людей), от 3 до 5 – умеренный (существует риск получения солнечного ожога при длительном пребывании на солнце), от 6 до 7 – высокий (высока вероятность получения солнечного ожога), от 8 до 10 – очень высокий (очень высокий риск получения ожогов от незащищенного пребывания на солнце), более 11+ - экстремальный класс опасности (чрезвычайно высокий риск быстрого получения солнечного ожога, требуется максимальная защита).

Определите влажность воздуха и ультрафиолетовую радиацию, которые будет испытывать спортсмен, тренируясь на спортивной базе «Сармат» в первой половине ноября 2024 г. у подножья горы Цмиакомхох (Республик Северная Осетия–Алания).

Условие: спортивная база «Сармат» расположена на расстоянии 43 км от Владикавказа на высоте 1850 м над уровнем моря; влажность воздуха во Владикавказе – 55%, индекс ультрафиолетового излучения: с 08.00 до 11.00 и с 15.00 до 18.00 – 1, с 11.00 до 15.00 – 3.

Определите:

1) влажность воздух; 2) индекс ультрафиолетового излучения с 08.00 до 11.00 и с 15.00 до 18.00 и класс опасности; 3) индекс ультрафиолетового излучения с 11.00 до 15.00 и класс опасности.

А) 1) влажность – 25%, 2) индекс – 1,3, класс – низкий; 3) индекс – 4,0, класс умеренный.

Б) 1) влажность – 27,5%, 2) индекс – 1,7, класс – низкий; 3) индекс – 5,0, класс умеренный.

В) 1) влажность – 29,7%; 2) индекс – 1,6, класс – низкий, 3) индекс – 4,8, класс – умеренный

Г) 1) влажность – 31%; 2) индекс – 2, класс – низкий, 3) индекс – 6, класс – высокий