

59

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
9-11 классы

1. В каком городе находится Международная олимпийская академия?
 а) Лозанна; б) Париж; в) Афины; г) Олимпия.
2. К какой разновидности физической культуры относится физкульт-минутка?
 а) гигиенической;
 б) производственной;
 в) базово-продолжительной;
 г) лечебной.
3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?
 а) А.Д. Бутовский;
 б) Г.И. Рибошьер;
 в) П.А. Нанин-Коломенкин;
 г) В.И. Срезневский.
4. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?
 а) сложно-координационные;
 б) статические;
 в) скоростно-силовые;
 г) циклические.
5. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?
 а) выносливости;
 б) быстроте;
 в) ловкости; г) гибкости.
6. Какие упражнения используются для увеличения гибкости?
 а) с внешним отягощением;
 б) махи с максимальной амплитудой;
 в) движения с максимальной частотой;
 г) всё перечисленное.

7. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

- а) в футболе;
- б) в волейболе;
- ✓ в) в баскетболе;
- г) всё перечисленное.

8. Какие выделяют виды выносливости?

- а) основную и дополнительную;
- ✓ б) общую и специальную;
- в) главную и побочную;
- г) специфическую и неспецифическую.

9. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
- в) упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямохождения;
- ✓ г) всё перечисленное.

10. Что является специфическим содержанием спорта?

- ✓ а) выступление на соревнованиях;
- б) занятия в фитнес-клубе;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) повышение уровня физического развития.

11. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- ✓ а) повторный;
- ✓ б) равномерный;
- в) интервальный;
- г) круговой.

12. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?

- а) лордоз;
- 0 ✓ б) кифоз;
- в) хондроз;
- г) остеопороз.

13. Что относится к естественным факторам внешней среды, как к средствам физического воспитания?

- а) солнечная радиация и воздушная среда;
- б) воздушная и водная среда;
- в) водная среда и солнечная радиация;
- ✓ г) солнечная радиация, воздушная и водная среда.

14. Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?

- а) Ш.А. Колобков;
- б) О.В. Матыцин;
- в) С.А. Поздняков;

0 V г) А.Д. Жуков.

15. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- а) в баскетболе;
- б) в волейболе;
- в) в футболе;

4 V г) в гандболе.

16. Назовите место окончания дистанции в циклических видах спорта, которое специально оборудовано приборами для автоматической фиксации результатов. *финиш*

3

17. Назовите оговорённое заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения. *В ответ запишите одно или несколько*

0

слов через пробел, без запятых и других разделителей. Слова с орфографическими и другими ошибками не засчитываются.

3 18. Назовите сооружение для занятий водными видами спорта. *бассейн*

19. Назовите вид спорта, в котором четырёхкратный олимпийский чемпион, президент Всероссийской спортивной федерации Владимир Сальников первым преодолел рубеж 15 минут на полуторакилометровой дистанции.

0

20. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укреплённым широким носком для удара по мячу.

0

21. Установите соответствие между городом и годом проведения игр Олимпиады.

2

1908	Москва
1952	Лос-Анджелес
1980	Париж
1984	Лондон
2024	Хельсинки

22. Установите соответствие между определением и термином.

4

Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей

Система освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путем необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний

Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни

Конкретная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки

Физическое

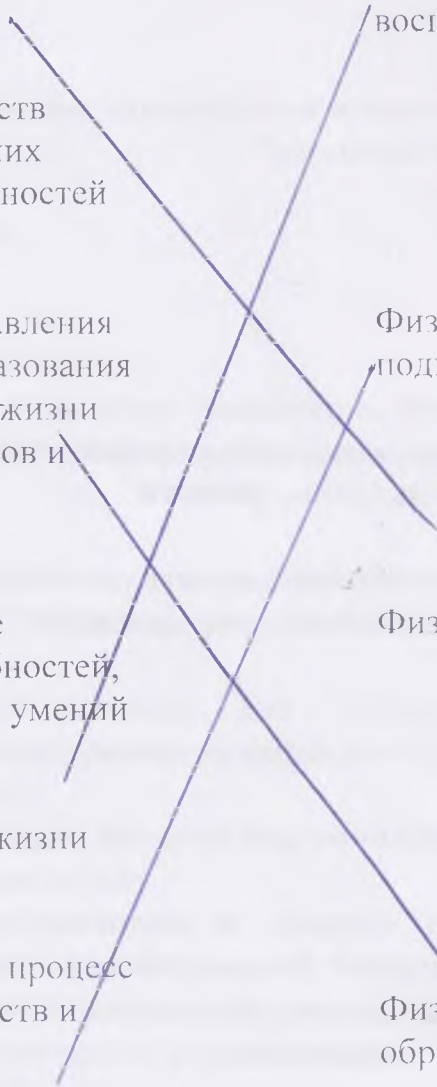
воспитание

Физическая

подготовка

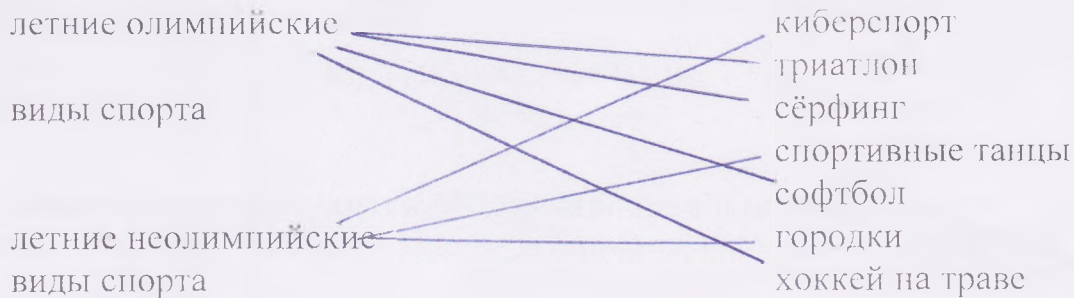
Физическое развитие

Физическое образование



23. Установите соответствие между летними видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и неолимпийской программе.

7



24. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

0

1	общая разминка
2	специальная разминка
3	вводный ритуал
4	установочные действия

25. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению.

Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте внимательны, даны лишние слова.

0



1	в сед
2	в упор лёжа
3	в упор
4	присев
5	вперёд
6	из
7	кувырок
8	на руках
9	назад
10	перекат
11	присед
12	прогнувшись
13	согнувшись
	стойки