Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

Западнодвинского района Тверской области

Утверждаю

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Фёдорова С.И.

Приказ №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**по физической культуре**

**10-11 класс**

Составитель: учитель физической культуры

Тарасова Валентина Викторовна

МБОУ «Ильинская СОШ»

Западнодвинского района

Тверской области

с. Ильино

2015г

***1. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в:***

а) 1960 г., в США;

б) 1956 г., в Италии;

в) 1952 г., в Финляндии;

г) 1952 г., в Норвегии.

***2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в:***

а) 1920 г., в Бельгии;

б) 1924 г., во Франции;

в) 1926 г., в Германии;

г) 1928 г., в Швейцарии.

***3.Валерий Борзов, Валерий Бруммель – чемпионы Олимпийских игр в:***

а) хоккее; б) боксе;

в) лёгкой атлетике;

г) плавании.

***4. Как назывались сооружения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады:***

а) амфитеатр;

б) гимнасии;

в) стадиодром;

г) палестра.

***5. Физическая культура – это:***

а) физическое развитие;

б) физическая подготовка;

в) физическое совершенствование.

***6. Физическое воспитание представляет собой:***

а) процесс выполнения физических упражнений;

б) процесс освоения ценностей, направленных в сфере физической культуры;

в) процесс повышения работоспособности и укрепления здоровья;

г) процесс обеспечения физической подготовленности.

***7. Что характеризуют тесты мэра, проводимые в школах Москвы:***

а) уровень физического развития школьников;

б) уровень физической подготовленности школьников;

в) уровень овладения учебным материалом по разделам школьной программы предмета «Физическая культура».

***8. Под физическим развитием понимается:***

а) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

б) процесс, направленный на совершенствование уровня физической работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями;

в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;

г) процесс совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

***9. Основным специфическим средством физического воспитания является:***

а) физическое качество;

б) физическое упражнение;

в) физическая нагрузка.

***10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:***

а) продолжительностью выполнения двигательных действий;

б) количеством повторений двигательных действий;

в) интенсивностью выполнения двигательных действий;

г) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий.

***11. Отличительным признаком умения является:***

а) автоматизация двигательного действия;

б) стереотипность параметров действия;

в) сокращение времени выполнения;

г) выполнение двигательного действия под контролем сознания.

***12. Навык представляет собой выполнение двигательного действия на основе:***

а) двигательного стереотипа;

б) осуществления неавтоматизированных действий;

в) сознательного управления движениями.

***13. Освоение двигательного действия следует начинать с:***

а) формирования общего представления о двигательном действии;

б) выполнения двигательного действия в упрощённой форме;

в) устранение ошибок при выполнении подводящих упражнений.

***14. В соответствии со стадиями формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяют:***

а) два этапа;

б) три этапа;

в) четыре этапа;  
г) более четырёх, в зависимости от сложности двигательных действий.

***15. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощениям:***

а) увеличение рельефности мышц;

б) повышение уровня функциональных возможностей организма;  
в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстрый рост абсолютной силы.

***16. Для развития быстроты используют:***

а) подвижные и спортивные игры;

б) физические упражнения, выполняемые в высоком темпе;

в) упражнения на быстроту реакции;

г) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.

***17. Какая из представленных способностей не относится к координационным:***

а) способность сохранять равновесие;

б) способность точно дозировать величины мышечных усилий;

в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

г) способность точно воспроизводить движение в пространстве.

***18. Какие факторы преимущественно обусловливают проявление общей выносливости:***

а) скоростно-силовые способности;

б) личностно-психические качества;

в) факторы функциональной экономичности;

г) аэробные возможности.

***19. Какой метод наиболее приемлем для повышения общей выносливости:***

а) круговая тренировка;

б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

***20. Основу двигательных способностей составляют:***

а) двигательные автоматизмы;

б) сила, быстрота, выносливость;

в) гибкость и координация;

г) физические качества и двигательные умения.

Ответы на вопросы

(Х – ХIкласс).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | А | Б | В | Г |
| 1 |  | + |  |  |
| 2 |  | + |  |  |
| 3 |  |  | + |  |
| 4 |  |  | + |  |
| 5 |  |  | + |  |
| 6 |  | + |  |  |
| 7 |  | + |  |  |
| 8 |  |  | + |  |
| 9 |  | + |  |  |
| 10 |  |  |  | + |
| 11 |  |  |  | + |
| 12 | + |  |  |  |
| 13 | + |  |  |  |
| 14 |  | + |  |  |
| 15 |  |  |  | + |
| 16 |  | + |  |  |
| 17 |  |  | + |  |
| 18 |  |  |  | + |
| 19 |  |  | + |  |
| 20 |  |  |  | + |

***Теоретико – методические задания.***

***X – XI КЛАСС***

***1. Когда празднуются Игры Олимпиады?***

а) это зависит от решения МОК;

б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;

в) в течение второго календарного года, следующего после года празднуемой Олимпиады.

***2. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались….***

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Марафоне;

г) в Олимпии.

***3. Первые современные Игры Олимпиады праздновались в…***

а) 1896 г.;

б) 1898 г.;

в) 1900 г.;

г) 1902 г.

***4. Факел олимпийского огня современных Игр зажигается…***

а) на олимпийском стадионе в Афинах;

б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр;

в) в Олимпии под эгидой МОК;

г) на вершине горы Олимп.

***5. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов-чемпионы Олимпийских игр в…***

а) плавании;

б) биатлоне;

в) гимнастике;

г) лыжных гонках.

***6. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в …***

а) 1952 г. на VI Играх в Осло, Норвегия;

б) 1952 г. на ХV Играх в Хельсинки, Финляндия;

в) 1956 г. на VII Играх в Кортина д Ампеццо, Италия;

г) 1960 г. на VIII Играх в Скво Вэлли, США.

***7. 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, соревнований, награждения участников и закрытия.

***8. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на…***

а) преобразование собственных возможностей; б) приспособление к окружающим условиям;

в) изменение внешнего мира, окружающей природы;

г) физическое воспитание.

***9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?***

а) Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;

б) Физическое совершенство – это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

в) Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского физкультурного комплекса;

в) Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

***10. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?***

а) Активная двигательная деятельность человека;

б) Положительные изменения в физическом состоянии человека;

в) Нормативы физической подготовленности;

г) Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

***11. Физическими упражнениями принято называть…***

а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;

б) многократное повторение двигательных действий;

в) определённым образом организованные двигательные действия;  
г) движения, способствующие повышению работоспособности.

***12. Физическая подготовка представляет собой…***

а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;  
б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;  
г) процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

***13. Физическое воспитание представляет собой…***

а) процесс выполнения физических упражнений;

б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;

в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;

г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

***14. Специфика физического воспитания как одного из видов воспитания заключается…***

а) в формировании двигательных умений и навыков человека;

б) в воспитании физических качеств человека;

в) в повышении физической работоспособности человека;  
г) во всём вышеперечисленном.

***15. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе…***

а) обеспечение полноценного физического развития;  
б) совершенствования телосложения;  
в) закаливания и физиотерапевтических процедур;

г) формирования двигательных умений и навыков.

***16. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет специфическую основу…***

а) физической культуры;  
б) физического развития;

в) укрепления здоровья;  
г) физического воспитания.

***17. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть…***

а) формой физического упражнения;

б) двигательными навыками;

в) техникой физических упражнений;  
г) моделью техники движений.

***18. Основным специфическим средством физического воспитания является…***

а) физическое упражнение;  
б) закаливание;

в) солнечная радиация;  
г) соблюдение режима дня.

***19. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с…***

а) рекомендациями общедидактических принципов;

б) задачами физического образования;

в) целевыми установками обучения;

г) закономерностями формирования двигательных навыков.

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

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

б) выполнение двигательного действия в упрощённой форме и в замедленном темпе;

в) устранение ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

г) формирование связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

***21. Подготовительные упражнения применяются…***

а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;  
б) если обучающийся недостаточно физически развит;  
в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;  
г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

***22. Двигательными умениями и навыками принято называть…***

а) способность выполнять упражнение без активизации внимания;  
б) правильное выполнение двигательных действий;  
в) уровень владения движением при активизации внимания;

г) способы управления двигательными действиями.

***23. Отличительным признаком умения является…***

а) сокращение времени выполнения действия;  
б) расчленённость операций;  
в) слитность операций;  
г) стереотипность параметров действия.

***24. Отличительным признаком навыка является…***

а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;  
б) растянутость действия во времени;

в) направленность сознания на реализацию цели действия;

г) нестандартность параметров и результатов действия.

***25. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяются….***

а) два этапа;

б) три этапа;

в) четыре этапа;

г) от двух до четырёх в зависимости от сложности действия.

***26. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть…***

а) физическими качествами;

б) мышечными напряжениями;  
в) функциональными системами;  
г) координационными способностями.

***27. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?***

а) взрывная сила обусловливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время;  
б) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;

в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

г) все предложенные определения сформулированы корректно.

***28. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?***

а) при уступающем;

б) при удерживающем;  
в) при преодолевающем;

г) при статическом.

***29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большими отягощениям?***

а) увеличение объёма мышц;  
б) увеличение уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстрый рост абсолютной силы.

***30. Для воспитания быстроты используются…***

а) подвижные и спортивные игры;  
б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;  
в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе;

г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений.

***31. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть…***

а) координационно-двигательной выносливостью;  
б) общей выносливостью;

в) спортивной выносливостью;  
г) подготовленностью.

***32. Для воспитания гибкости используются…***

а) движения, выполняемые с большой амплитудой;  
б) маховые движения с отягощением и без него;  
в) пружинящие движения;

г) движения рывкового характера.

***33. Как дозируются упражнения на развитие гибкости (на гибкость), то есть сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются…***

а) до появления пота;  
б) по 8-16 циклов движений в серии;  
в) пока не начнёт увеличиваться амплитуда движений;

г) до появления болевых ощущений.

***34. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?***

а) способность сохранять равновесие;  
б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;  
в) способность реагировать на стартовый сигнал;  
г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

***35. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение ЧСС не более чем до 140-160 уд/мин.?***

а) для занятий общеразвивающей направленности;  
б) для общеподготовительной направленности;  
в) для занятий общеукрепляющей направленности;

г) для физкультурных пауз и минуток.

***36. Во время занятий какой направленности ЧСС, как правило, не превышает 140 уд/мин.?***

а) во время занятий общеподготовительной направленности;

б) во время занятий общеразвивающей направленности;  
в) во время урочных форм занятий;  
г) во время занятий общеукрепляющей направленности.

***37. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока ФК:***

1) обучение двигательным действиям;  
2) активизации внимания;

3) совершенствования двигательных способностей;

4) функциональная подготовка организма;  
5) коррекция нарушений осанки;

6) снижение уровня психического возбуждения.

***Ответы: А) 1,2,3; Б) 2,3,6; В) 2,4,5; Г) 1,3,5.***

***38. Основную часть урока рекомендуется начинать с…***

а) разучивание координационно сложных действий;  
б) закрепления сформированных навыков;

в) воспитания выносливости;

г) совершенствования гибкости.

***39. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры:***

1) упражнения на выносливость;  
2) дыхательные упражнения;  
3) силовые упражнения;

4) скоростные упражнения;

5) упражнения на гибкость;

6) упражнения на внимание.

***Ответы: А) 1,5; Б) 3,5; В) 2,4; Г) 2,6.***

***40. Что принято называть осанкой?***

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) силуэт человека.

***41. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её…***

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком; лопатками, ягодицами, пятками.

***42. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…***

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;  
в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

***43. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?***

а) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировке;

г) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

***44. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…***

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

***45. Личная гигиена включает в себя…***

а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия ФК и С, утреннюю гимнастику;

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;

в) гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;

г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

***46. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания…***

а) горячей водой;

б) тёплой водой;  
в) водой, имеющей температуру тела;

г) прохладной водой.

***47. Первая помощь при ушибах мягких тканей тела:***

а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё;  
в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

***48. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?***

а) при переломах лучевой и малоберцовой кисти;

б) при переломах локтевой и бедренной кости;  
в) при переломах плечевой и бедренной кости;

г) при переломах большой берцовой и малой берцовой кости.

***49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?***

а) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные факторы физического воспитания;  
б) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;

в) естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств физического воспитания;

г) в физическом воспитании большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.

***50. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:***

1) упражнения на точность и координацию движений;

2) упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног;  
3) упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног.

4) упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.

5) приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу.

6) упражнения махового характера для различных мышечных групп.

7) дыхательные упражнения.

***Ответы: А) 1,2,3,4,5,6,7;. Б) 2,4,6.1,3,5.7; В) 3,1,4,2,6,7,5; Г) 4,3,6,5,7,2,1.***

Ответы

***Х – XI КЛАСС***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **1** |  | **+** |  |  |
| **2** |  |  |  | **+** |
| **3** | **+** |  |  |  |
| **4** |  |  | **+** |  |
| **5** |  |  |  | **+** |
| **6** |  |  | **+** |  |
| **7** |  |  | **+** |  |
| **8** | **+** |  |  |  |
| **9** |  | **+** |  |  |
| **10** |  |  |  | **+** |
| **11** |  |  | **+** |  |
| **12** |  | **+** |  |  |
| **13** |  | **+** |  |  |
| **14** |  |  |  | **+** |
| **15** | **+** |  |  |  |
| **16** |  |  |  | **+** |
| **17** |  |  | **+** |  |
| **18** | **+** |  |  |  |
| **19** |  |  |  | **+** |
| **20** | **+** |  |  |  |
| **21** |  | **+** |  |  |
| **22** |  |  |  | **+** |
| **23** |  | **+** |  |  |
| **24** |  |  | **+** |  |
| **25** |  | **+** |  |  |
| **26** | **+** |  |  |  |
| **27** |  |  |  | **+** |
| **28** | **+** |  |  |  |
| **29** |  |  |  | **+** |
| **30** |  |  | **+** |  |
| **31** |  | **+** |  |  |
| **32** | **+** |  |  |  |
| **33** |  |  |  | **+** |
| **34** |  |  | **+** |  |
| **35** |  | **+** |  |  |
| **36** |  |  |  | **+** |
| **37** |  | **+** |  |  |
| **38** | **+** |  |  |  |
| **39** |  |  |  | **+** |
| **40** |  |  | **+** |  |
| **41** |  |  |  | **+** |
| **42** |  | **+** |  |  |
| **43** | **+** |  |  |  |
| **44** |  |  | **+** |  |
| **45** |  | **+** |  |  |
| **46** |  |  |  | **+** |
| **47** |  |  |  | **+** |
| **48** |  |  | **+** |  |
| **49** | **+** |  |  |  |
| **50** |  |  |  | **+** |