

Теоретико-методическое задание по физической культуре для 9-х классов.

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;

2. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на

- а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;
- б) XXVI Олимпийских играх в Атланте.
- в) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;

3. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые?

- а) 1968;
- б) 1960;
- в) 1952;

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

- а) 1908 – Лондон;
- б) 1912 – Стокгольм;
- в) 1920 – Антверпен;

5. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXI Игры Олимпиады выбрал ...

- а. Мадрид. б. Рио-де-Жанейро. в Чикаго. .

6. В чем заключается основная цель массового спорта?

- а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
- б. Восстановление физической работоспособности.
- в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.

7. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

- а. двигательные действия.
- б. физические упражнения.
- в. физкультурные знания.

8. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.

- а. 25 – 30; б. 40 – 45; в. 55 – 60;

9. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- А).совершенствовании природных, физических свойств людей.
- Б) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- В).обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

10. С низкого старта бегут дистанцию:

- А) 100 м;
- Б) 800 м;
- В) 1000 м.

2 полугодие

1. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

А) Форма Б) Содержание В) Техника

2. Какого гимнастического снаряда нет у девушек?

А) кольца;

Б) брусья;

В) бревно.

3. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

а. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.

г. способность сохранять заданные параметры работы.

4. Чаще всего приводит к нарушению осанки:

А) высокий рост

Б) нарушение естественных изгибов;

В) слабая мускулатура.

5. Наиболее важным слагаемым ЗОЖ является:

А) Закаливание организма,

Б) Личная и общественная гигиена,

В) Двигательный режим

6. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

а) 200/100.

б) 120/70;

в) 140/90;

7. Гиподинамия – это..

а) Недостаточная физическая активность;

б) Расстройство вестибулярного аппарата;

в) Расстройство функции движения.

8. Основой методике воспитания физических качеств, является:

А) Возвратная адекватность нагрузки,

Б) Выполнение физических упражнений

В) Постепенное повышение силы воздействия

9. Какого гимнастического упражнения нет у юношей?

А) на перекладине;

Б) на бревне;

В) на брусьях.

10. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни, принято называть:

А) Физическим развитием,

Б) Физическим совершенством,

В) Физической подготовкой.

