

## Теоретические задания по физической культуре для 10-11 класса

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?
  - a) У горы Олимп;
  - b) в Олимпии;
  - c) в Афинах.
  
2. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?
  - a) На олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;
  - b) на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК;
  - c) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.
  
3. Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?
  - a) Бег «на скорость (быстроту)»;
  - b) бег «на выдержку (выносливость)»;
  - c) бег в военных доспехах.
  
4. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?
  - a) В 1900 г. в Париже;
  - b) в 1908 г. в Лондоне;
  - c) в 1924 г. в Париже.
  
5. Укажите, какой город принимал летние Олимпийские игры в 2008 г.
  - a) Ванкувер;
  - b) Санкт-Петербург;
  - c) Пекин.
  
6. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
  - a) в 1944 г.;
  - b) в 1976 г.;
  - c) в 1980 г.
  
7. Физическая подготовленность характеризуется:
  - a) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям и различным заболеваниям;
  - b) уровнем развития физических качеств;
  - c) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.
  
8. Здоровый образ жизни - это...
  - a) способ жизнедеятельности человека, направленный на развитие физических качеств людей;
  - b) способ жизнедеятельности человека, направленный на поддержание высокой работоспособности людей;
  - c) способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.
  
9. Что понимается под закаливанием?
  - a) Использование солнца, воздуха и воды;
  - b) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - c) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.
  
10. С чего следует начинать закаливающие процедуры?
  - a) С обливания водой, имеющей температуру тела;
  - b) с обливания прохладной водой;
  - c) с обливания холодной водой.

11. Что называется осанкой?
- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
  - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
  - в) привычная поза человека в вертикальном положении.
12. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание:
- а) затылком, ягодицам, пятками;
  - б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
  - в) лопатками, ягодицами, пятками.
13. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью...
- а) силовых упражнений;
  - б) упражнений «на гибкость»;
  - в) упражнений «на выносливость».
14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- а) подводящих упражнений;
  - б) основы техники упражнения;
  - в) ведущего звена техники.
15. Что такое двигательный навык?
- а) Способность правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
  - б) способность выполнять двигательное действие автоматически;
  - в) способность выполнять двигательное действие при активизации внимания.
16. Что является основой физического воспитания?
- а) Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
  - б) использование гигиенических факторов и естественных сил природы;
  - в) обеспечение общего уровня физической подготовленности.
17. Для определения быстроты используют тест:
- а) 6-минутный бег;
  - б) челночный бег;
  - в) бег 30 м.
18. Чем характеризуется утомление?
- а) Отказом от работы;
  - б) временным снижением работоспособности организма;
  - в) повышенной ЧСС.
19. Для определения ловкости используют тест:
- а) 6-минутный бег;
  - б) челночный бег;
  - в) бег 30 м.
20. Какая группа видов спорта составляет программу современного пятиборья?
- а) Стрельба, плавание, шоссейная гонка, фехтование, кросс;
  - б) фехтование, кросс, плавание, стрельба, верховая езда;
  - в) кросс, плавание, верховая езда, стрельба, метание.

Выполненные работы присылать по электронной почте: [smi.78@inbox.ru](mailto:smi.78@inbox.ru)  
или Viber 89053869964