

# МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Задание:** используя электронный учебник ответить на вопросы.

Учебник читать по ссылке <https://znayka.pw/uchebniki/11-klass/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah-v-i-zdanevich-a-a/>

## **1. Физическое развитие - это**

1. изменение форм и функций организма вследствие естественного роста
2. величина развития физических упражнений на организм занимающихся
3. процесс развития двигательных качеств
4. педагогический процесс, направленный на формирование двигательных качеств

## **2. Закаленность - это**

1. отсутствие болезненных состояний
2. высокий уровень сопротивляемости организма к различным неблагоприятным внешним воздействиям
3. высокий уровень работоспособности организма человека
4. отсутствие вредных привычек

## **3. Работоспособность - это**

- 1) высокий уровень развития физических качеств
- 2) отсутствие болезненных состояний
- 3) способность эффективно и продолжительно совершать двигательную или умственную деятельность
- 4) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

## **4. Физическая нагрузка - это**

- 1) изменение форм и функций организма вследствие естественного роста
- 2) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся
- 3) процесс развития двигательных качеств
- 4) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных качеств

## **5. Утомление - это**

- 1) преодоление внешнего сопротивления
- 2) временное объективное снижение работоспособности, наступающее при длительном выполнении двигательной или умственной деятельности
- 3) состояние, когда появляются капли пота, розовеют щеки, учащается пульс
- 4) нежелание выполнять какую-либо двигательную деятельность

## **6. Первое упоминание об Олимпийских играх относится к:**

- 1) 776 г. до н.э.
- 2) 1896 г.
- 3) 1908 г.
- 4) 1924 г.

## **7. Идея возникновения Олимпийских игр в Древней Греции появилась, в первую очередь, в связи с необходимостью:**

- 1) подготовки к военной деятельности
- 2) популяризации физической культуры и спорта среди населения
- 3) примирения враждующих греческих городов

4) организации досуга жителей города Олимпия

**8. Первые Олимпийские игры современности были проведены в:**

- 1) 776 г. до н.э.
- 2) 1896 г.
- 3) 1908 г.
- 4) 1924 г.

**9. Решающую роль в возрождении Олимпийских игр сыграл:**

- 1) Х.А. Самаранч
- 2) Пьер де Кубертен
- 3) Нельсон Манделла
- 4) П.Ф. Лесгафт

**10. Впервые Российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх в:**

- 1) 1986 г.
- 2) 1904 г.
- 3) 1908 г.
- 4) 1924 г.

**11. Первый Российский Олимпийский чемпион:**

- 1) И. Поддубный (борьба)
- 2) Н. Панин-Коломенкин (фигурное катание)
- 3) В. Борзов (легкая атлетика)
- 4) Л. Турищева (гимнастика)

**12. Летние Олимпийские игры в Москве были проведены в:**

- 1) 1952 г.
- 2) 1972 г.
- 3) 1980 г.
- 4) 1984г.

**13. Как часто проводятся летние Олимпийские игры современности?**

- 1) ежегодно
- 2) 1 раз в два года
- 3) 1 раз в три года
- 4) 1 раз в четыре года

**14. Аэробика - это**

- 1) комплекс упражнений и гигиены питания, направленный на формирование красоты движений и телосложения
- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса общеразвивающих упражнений
- 3) комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела
- 4) комплекс силовых упражнений, направленный на формирование красоты тела, за счет увеличения объема мышц

**15. Шейпинг - это**

- 1) комплекс упражнений и гигиены питания, направленный на формирование красоты движений и телосложения
- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса общеразвивающих упражнений
- 3) комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела
- 4) комплекс силовых упражнений, направленный на формирование красоты тела, за счет увеличения объема мышц

**16. Стретчинг - это**

- 1) комплекс упражнений и гигиены питания, направленный на формирование красоты движений и телосложения
- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса общеразвивающих упражнений
- 3) комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела
- 4) комплекс силовых упражнений, направленный на формирование красоты тела, за счет увеличения объема мышц

**17. Армрестлинг - это**

- 1) комплекс упражнений и гигиены питания, направленный на формирование красоты движений и телосложения
- 2) ритмическое выполнение под музыку комплекса общеразвивающих упражнений
- 3) комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела
- 4) комплекс силовых упражнений, направленный на формирование красоты тела, за счет увеличения объема мышц

**36. Физические упражнения в разминке следует выполнять в последовательности:**

- 1) “сверху вниз”
- 2) “снизу вверх”
- 3) сначала “сверху вниз”, а затем “снизу вверх”
- 4) не имеет значения

**37. Набор упражнений в разминке определяется:**

- 1) количеством основных мышечных групп
- 2) желанием занимающихся
- 3) содержанием урока
- 4) степенью физической подготовки

**38. Для чего необходима разминка?**

- 1) так принято
- 2) для развития физических качеств
- 3) для повышения тренированности организма
- 4) для подготовки организма к предстоящей работе

**39. Регулирование нагрузки в процессе урока физической культуры, по показателям деятельности сердечно-сосудистой системы, выполняют используя:**

- 1) измерение артериального давления
- 2) измерение частоты пульса
- 3) определение состава крови
- 4) измерение частоты дыхания

**40. Самоконтроль за состоянием сердечно-сосудистой системы осуществляют:**

- 1) измерение частоты пульса
- 2) измерение частоты дыхания
- 3) самооценка утомления
- 4) самооценка желания заниматься

**41. Систематические занятия физическими упражнениями воздействуют, прежде всего, на**

- 1) умственную работоспособность
- 2) эмоциональную устойчивость
- 3) физическую работоспособность
- 4) психологические качества человека

**42. Причиной травматизма при занятиях физическими упражнениями, чаще всего, являются:**

- 1) несоответствие сложности упражнения физической подготовленности занимающихся
- 2) неисправность инвентаря и оборудования
- 3) нарушение техники безопасности
- 4) все перечисленное

**43. На что следует ориентироваться в определении количества упражнений при разработке индивидуального комплекса утренней зарядки?**

- 1) на продолжительность зарядки
- 2) на необходимость развития всех двигательных качеств
- 3) на необходимость воздействия на основные мышечные группы
- 4) на желание

**44. Какой набор упражнений определяет содержание утренней зарядки:**

- 1) ходьба, бег, упражнения на дыхание

- 2) ходьба, «растяжка», силовые упражнения
- 3) упражнения для развития силы различных мышечных групп
- 4) подвижные и спортивные игры

**45. В какой последовательности выполнять упражнения в утренней зарядке?**

- 1) ходьба, «растяжка», силовые упражнения, упражнения на дыхание
- 2) силовые упражнения, упражнения на дыхание, ходьба, «растяжка»
- 3) упражнения на дыхание, «растяжка», силовые упражнения, ходьба
- 4) «растяжка», ходьба, упражнения на дыхание, силовые упражнения

**46. Рекомендуемая продолжительность одного перехода в туристическом походе для учащихся составляет:**

- 1) 5-6 часов
- 2) 3-4 часа
- 3) 1,5-2 часа
- 4) 30-50 минут

**47. Порядок укладки рюкзака должен быть следующим:**

- 1) «тяжелое» вниз, «мягкое» сверху
- 2) в мягкие вещи завернуть все жесткие предметы, вещи первой необходимости положить сверху
- 3) мягкие вещи к спине, тяжелые снизу, вещи первой необходимости положить сверху
- 4) не имеет значения

**48. Порядок установки палатки должен быть следующим:**

- 1) растяжка «конька» и крыши, закрепление днища, установка стоек
- 2) закрепление днища, установка стоек, растяжка «конька» и крыши
- 3) закрепление днища, растяжка крыши, установка стоек, растяжка «конька»
- 4) установка стоек, растяжка крыши и «конька», закрепление днища

**49. Каким должно быть нательное белье при занятиях физическими упражнениями?**

- 1) влагонепроницаемым
- 2) непродуваемым
- 3) впитывающим влагу и пропускающим воздух
- 4) не имеет значения

**50. Физкультурные минутки и физкультурные паузы применяются для:**

- 1) развития физических качеств
- 2) активного отдыха
- 3) пассивного отдыха
- 4) соблюдения режима дня

Выполненное задание высылайте на электронную почту преподавателя

Моторина А.Н.      [Motorin79@bk.ru](mailto:Motorin79@bk.ru)