

**Теоретические задания  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 10-11 классов**

**Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.** Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**Тестовые задания для оценки качества знаний  
учащихся 10-11 классов  
по предмету «Физическая культура»**

**Ф.И.О. участника Олимпиады** \_\_\_\_\_

**№ школы** \_\_\_\_\_ **Учебный Округ** \_\_\_\_\_

<b>Вопрос № 1</b>  <b>В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал В...</b>	a) 1960г. США	
	б) 1956г. Италия	
	в) 1952г. Финляндия	
	г) 1952г. Норвегия	
<b>Вопрос № 2</b>  <b>Первые зимние Олимпийские игры состоялись в...</b>	a) 1920г. Бельгия	
	б) 1924г. Франция	
	в) 1926г. Германия	
	г) 1928г. Швейцария	
<b>Вопрос № 3</b>  <b>Валерий Борзов, Валерий Брумель-чемпионы Олимпийских игр в ...</b>	a) хоккее	
	б) боксе	
	в) легкой атлетике	
	г) плавании	
<b>Вопрос № 4</b>  <b>Как назывались помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?</b>	a) амфитеатр	
	б) гимнасии	
	в) стадион	
	г) палестра	
<b>Вопрос № 5</b>  <b>Что является основой физической культуры?</b>	a) физическое развитие	
	б) физическое упражнение	
	в) физическая подготовка	
	г) физическое совершенствование	

<p><b>Вопрос № 6</b></p> <p><b>Физическое воспитание представляет собой</b></p>	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	
<p><b>Вопрос № 7</b></p> <p><b>Что характеризуют тесты-Мэра, проводимые в школах г.Москвы</b></p>	а) уровень физического развития школьников	
	б) уровень физической подготовленности школьников	
	в) уровень овладения учебным материалом по разделам школьной программы предмета «Физическая культура»	
<p><b>Вопрос № 8</b></p> <p><b>Под физическим развитием понимается</b></p>	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 морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни человека	
	г) процесс совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы на протяжении жизни человека	
<p><b>Вопрос № 9</b></p> <p><b>Основным специфическим средством физического воспитания является:</b></p>	а) физическое качество	
	б) физическое упражнение	
	в) физическая нагрузка	
<p><b>Вопрос № 10</b></p> <p><b>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена</b></p>	а) продолжительностью выполнения двигательных действий	
	б) количеством повторений двигательных действий	
	в) интенсивностью выполнения двигательных действий	
	г) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий	

<p><b>Вопрос № 11</b></p> <p><b>Отличительным признаком умения является</b></p>	а) автоматизация двигательного действия	
	б) стереотипность параметров действия	
	в) Сокращение времени выполнения	
	г) сознательное выполнение двигательного действия	
<p><b>Вопрос № 12</b></p> <p><b>Навык представляет собой выполнение двигательного действия на основе</b></p>	а) двигательного стереотипа	
	б) осуществления неавтоматизированных действий	
	в) сознательного управления движениями	
<p><b>Вопрос № 13</b></p> <p><b>Освоение двигательного действия следует начинать с ...</b></p>	а) формирования общего представления о двигательном действии	
	б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме	
	в) устранение ошибок при выполнении подводящих упражнений	
	г) формирование связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии	
<p><b>Вопрос № 14</b></p> <p><b>В соответствии со стадиями формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяют:</b></p>	а) два этапа	
	б) три этапа	
	в) четыре этапа	
	г) более четырех, в зависимости от сложности двигательного действия	
<p><b>Вопрос № 15</b></p> <p><b>Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?</b></p>	а) увеличение рельефности мышц	
	б) повышение уровня функциональных возможностей организма	
	в) укрепление опорно-двигательного аппарата	
	г) быстрый рост абсолютной силы	

<p><b>Вопрос № 16</b></p> <p>Для воспитания быстроты используются</p>	а) подвижные и спортивные игры	
	б) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе	
	в) упражнения на быстроту реакции	
	г) силовые упражнения выполняемые в высоком темпе	
<p><b>Вопрос № 17</b></p> <p>Какая из представленных способностей не относится к координационным?</p>	а) способность сохранять равновесие	
	б) способность точно дозировать величину мышечных усилий	
	в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал	
	г) способность точно воспроизводить движение в пространстве	
<p><b>Вопрос № 18</b></p> <p>Какие факторы преимущественно обуславливают проявление общей выносливости</p>	а) скоростно-силовые способности	
	б) личностно-психические качества	
	в) факторы функциональной экономичности	
	г) аэробные возможности	
<p><b>Вопрос № 19</b></p> <p>Какой метод наиболее приемлем для повышения общей выносливости</p>	а) круговая тренировка	
	б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью	
	в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью	
<p><b>Вопрос № 20</b></p> <p>Основу двигательных способностей составляют ...</p>	а) двигательные автоматизмы	
	б) сила, быстрота, выносливость	
	в) гибкость и координация	
	г) физические качества и двигательные умения	

**Количество правильных ответов (заполняется членом конкурсного жюри)**

\_\_\_\_\_

Подпись  
Члена конкурсного жюри

\_\_\_\_\_