

## Теоретико-методическое задание

1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1956;
- б) 1968;
- в) 1964;
- г) 1952.

2. С какого года баскетбол включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1936; б) 1924; в) 1932; г) 1944;

3. Сколько зимних олимпийских видов спорта?

- а) 7; б) 14; в) 5; г) 11.

4. Летние Олимпийские игры 2016 года пройдут ....?

- а) Испании;
- б) Бразилии;
- в) Японии;
- г) США.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности;
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- в) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;
- г) Эффективностью и экономичностью двигательных действий.

6. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) Двигательным умением;
- б) Техническим мастерством;
- в) Двигательной одаренностью;
- г) Двигательным навыком.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- а) Подвижностью в суставах;
- б) Специальной гибкостью;
- в) Активной гибкостью;
- г) Динамической гибкостью.

9. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

- а) Личный пример учителя;
- б) Естественные силы природы, гигиенические факторы;
- в) Физические упражнения;
- г) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6-ти минутный бег;
- б) Бег на 100 метров;
- в) Лыжная гонка на 3 километров;
- г) Плавание 800 метров.

11. Адаптация - это?

- а) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

- в) Процесс восстановления;
- г) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?**

- а) Высокий рост;
- б) Уменьшение межпозвоночных дисков;
- в) Слабая мускулатура;
- г) Нарушение естественных изгибов позвоночника.

**13. Вес мяча в баскетболе должен быть ...**

- а) Не более 670 г.
- б) Не более 650 г.
- в) Не более 560 г.
- г) Не более 500 г.

**14. Физическое развитие это ...**

- а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

**15. К анаэробным упражнениям относятся ... ?**

- а) Спринт;
- б) Волейбол;
- в) Лыжные гонки;
- г) Плавание;

**16. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.**

- а) Керлинг;
- б) Художественная гимнастика;
- в) Синхронное плавание;
- г) Бобслей.

**17. Отличительным признаком физической культуры не является?**

- а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;
- б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

**18. Основным средством физического воспитания школьника является**

- а) Солнечная радиация;
- б) Личная гимнастика;
- в) Закаливание;
- г) Физические упражнения.

**19. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?**

- а) Уроки физической культуры;
- б) Внеклассная работа;
- в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- г) Содержание и организация педагогической практики.

**20. Для оценки физического развития человека используются:**

- а) Показатели антропометрических измерений;
- б) Показатели уровня развития физических качеств;
- в) Показатели сформированности двигательных умений;
- г) Показатели функциональных систем.

**21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять .....**

- а) В подготовительной части урока;

- б) В начале основной части урока;
- в) В конце основной части урока;
- г) В заключительной части урока.

**22. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежутков времени называется**

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно- силовыми способностями.

УКАЖИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТАХ.

**23. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.**

- а) Биатлон;
- б) Регби;
- в) Прыжки на лыжах с трамплина;
- г) Водное поло.

**24. Укажите командные виды спорта(выделите все).**

- а) Триатлон;
- б) Баскетбол;
- в) Шахматы;
- г) Керлинг;
- д) Толкание ядра.

**25. В спорте выделяют (выделите все):**

- а) Инвалидный спорт;
- б) Массовый спорт;
- в) Спорт высших достижений;
- г) Детский юношеский спорт.

**26. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г. ?**

- а) Регби – 7;
- б) Совтбол;
- в) Гольф;
- г) Каратэ.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

**27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется .....**

**28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется .....**

**29. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется .....**

**30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется .....**

**31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется .....**

**32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг, относятся к ..... видам спорта.**

33. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется .....

**ОТВЕТЫ**  
**Теоретико-методическое задание (8-9 классы)**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	17	в
2	а	18	г
3	а	19	г
4	б	20	а
5	в	21	б
6	г	22	б
7	б	23	б, в
8	в	24	б, г
9	в	25	б, в
10	б	26	а, в
11	а	27	Балансирование
12	в	28	Аут
13	б	29	Валеология
14	г	30	Самоконтроль
15	а	31	Утомление
16	б,в	32	Экстремальные
		33	Либеро