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 экономичность 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 <u>не</u> 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 промежуток 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 20016г. ?

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 …….