Теоретико-методическое задание

1. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

а) 1916г. – Осло;
б) 1920г. - Лейк – Плейсид;
в) 1924г. – Шамони;
г) 1928г. - Сент – Мориц.

2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

а) Д. Конноли;
б) К.Шуман;
в) Р.Гаррети;
г) С.Луис.

3. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на ….

а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;
б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;
в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере;
г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

4. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в …….

а) Биатлон;
б) Плавание;
в) Конькобежный спорт;
г) Легкая атлетика.

5. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые …..?

а) 1952;
б) 1960;
в) 1968;
г) 1972.

6. Какое место по медальному зачету России заняла на Олимпийских играх в Пекине?

а) 2; б) 3; в) 5; г) 1.

7. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?

а) Фристайл;
б) Сноубординг;
в) Керлинг;
г) Скелетон.

8. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?

а) 1908 – Лондон;
б) 1912 – Стокгольм;
в) 1920 – Антверпен;
г) 1932 – Лейк- Плейсед.

9. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?

а) 1988;
б) 1992;
в) 1994;
г) 2002.

10. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

а) Азия;
б) Австралия;
в) Африка;
г) Европа;
д) Америка.

11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

а) Нападении;
б) Защите;
в) Противодействии;
г) Взаимодействии.

12. Сущность соревновательного метода состоит:

а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

13. Основными средствами развития силовых способностей являются:

а) Специальные упражнения на тренажерах;
б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

а) от 90 до 110 уд/мин;
б) от 110 до 130 уд/мин;
в) от 144 до 156 уд/мин; ???????
г) от 180 до 210 уд/мин.

15. Индивидуальное развитие организма обозначается как … .

а) генезис;
б) онтогенез;
в) филогенез;
г) воспитание.

16. Под двигательной активностью понимают:

а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

17. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

а) Выносливость;
б) Быстрота;
в) Сила;
г) Координационные способности.

18. Освоение двигательного действия следует начинать с…

а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

а) « На старт! Внимание! Марш!»
б) « На старт! Марш!»
в) «Внимание! Марш!»
г) «Приготовиться! Марш!»

20. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявление общей выносливости?

а) Скоростно-силовые способности;
б) Лично-психические качества;
в) Факторы функциональной экономичности;
г) Аэробные возможности.

21. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

а) 90/60;
б) 120/70;
в) 140/90;
г) 200/100.

22. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

а) Аэробные, циклические упражнения;
б) Упражнения статического характера;
в) Упражнения динамического характера;
г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

23. Под здоровым образом жизни понимается:

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

24. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
в) Освоить действие и сохранить равновесие;
г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

25. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

26. Гиподинамия – это..

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
б) Недостаточная физическая активность;
в) Расстройство вестибулярного аппарата;
г) Расстройство функции движения.

27. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

а) Для определения общей плотности урока;
б) Для определения моторной плотности урока;
в) Для построения кривой пульса;
г) Для измерения работоспособности школьников.

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

28. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ……..

29. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим ……...

30. …..……... - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

31. …….…….. - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

32. …….. - быстрый переход из упора в вис.

33. ……..……. это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.

34. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется …….……..