

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

- Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
 - вверху - синее, черное, красное, внизу - зеленое и желтое;
 - вверху - зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое;
 - вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое;
 - вверху - красное, синее, черное, внизу - желтое и зеленое.
- Современные Олимпийские игры состоят из ...
 - награждения участников и закрытия;
 - соревнований сборных команд стран по программе МОК;
 - игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
 - соревнований по летним или зимним видам спорта.
- Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель - Чемпионы Олимпийских игр в ...
 - хоккею;
 - гимнастике;
 - борьбе и боксе;
 - легкой атлетике.
- Назовите эмблему Олимпийского комитета России.
 - пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени;
 - олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, Выше, Сильнее»;
 - олимпийские кольца с девизом: «О спорт! Ты – Мир!»;
 - пять Олимпийских колец и изображение флага России.
- Назовите имя последнего официально записанного победителя античных олимпийских игр?
 - Коринбос;
 - Милан;
 - Лионидас;
 - Нерон.
- Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует ...
 - ...повышению силы и выносливости;
 - ...развитию физических качеств;
 - ...формированию волевых качеств;
 - ...обучению двигательным действиям.
- В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:
 - 20 мин;
 - 15–18 мин;
 - 25–30 мин;
 - 35 мин.
- ВФСК ГТО - это ...
 - всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне;
 - всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне;
 - высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне;

- всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.
- Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО в 4 ступени необходимо выполнить ... нормативов.
 - 8, 7, 6.
 - 9, 8, 7.
 - 7, 6, 5.
 - 11, 10, 9.
 - Результатом физической подготовки является:
 - физическое совершенство;
 - физическое развитие индивидуума;
 - физическая подготовленность;
 - физическое воспитание.
 - Абсолютная сила – это ...
 - максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
 - способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
 - проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
 - сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.
 - Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется ...
 - функциональной устойчивостью;
 - тренированностью;
 - выносливостью;
 - биохимической экономизацией.
 - Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется ...
 - специальной гибкостью;
 - активной гибкостью;
 - подвижностью в суставах;
 - динамической гибкостью.
 - Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
 - величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
 - коэффициент выносливости;
 - время выполнения двигательного действия;
 - продолжительность сна.
 - Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:
 - поточный;
 - фронтальный;
 - одновременный;
 - групповой.
 - Баскетболист, получивший 5 персональных замечаний, удаляется.....?

- а) на две минуты;
б) на 10 минут;
в) до конца периода;
г) до конца встречи.

17. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является...

- а) календарь соревнований;
б) правила соревнований;
в) положение о соревнованиях;
г) программа соревнований.

18. Какие действия необходимо выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчету у тебя второй номер?

Стоять на месте.

а) На первый счет с левой ноги сделать шаг вперед, на второй счет – не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера, на третий счет приставить левую.

б) На первый счет с левой ноги сделать шаг назад, на второй счет, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в затылок первому номеру, на третий счет приставить левую ногу.

в) На первый счет шаг левой назад, на второй приставить ногу.

19. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а) двигательный режим;
б) рациональное питание;
в) личная и общественная гигиена;
г) закаливание организма.

20. Развитие грудной клетки определяется по показателям ...

- а) Руфье;
б) Купера;
в) Кетле;
г) Эрисмана.

2. Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

21. Командная игра с мячом на площадке 9x18м между командами по 6 человек обозначается как... *волейбол*

22. Купание в проруби зимой, эффективное средство оздоровления, обозначается как... *закаливание*

23. Боковое искривление позвоночника это ... *сколиоз*

24. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется ... *спорог*

25. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и тоже задание ...

3. Задания «на соответствие»

26. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1	Плавание	А	Яна Кудрявцева
2	Бокс	Б	Власов Роман
3	Греко-римская борьба	В	Денис Аблязин
4	Спортивная гимнастика	Г	Евгений Тищенко
5	Художественная гимнастика	Д	Юлия Ефимова

1 → 2 Б 3 Г 4 А 5 Б

4. Задание процессуального или алгоритмического толка

27. Укажите, в каком из комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки) последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно: 1 дыхательные упражнения, 2 упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости, 3 потягивания, 4 бег с переходом на ходьбу, 5 ходьба с постепенным повышением частоты шагов, 6 прыжки, 7 поочередное напряжение и расслабление мышц, 8 бег в спокойном темпе:



- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
б) 7, 5, 8, 6, 3, 2, 1, 4
в) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 5
г) 3, 7, 5, 8, 2, 6, 4, 1




5. Задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного

28. Перечислите показатели физического совершенства ...

6. Задание с графическим изображением двигательных действий

29. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе: **Засчитывание мяча**

<p>А. Один палец, опустить кисть</p> 	<p>1 очко 0,5</p>
<p>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p>2 очка 0,5</p>

<p>В. Три пальца</p> 	<p>3 очка —</p>
<p>Г. Три пальца на каждой руке</p> 	<p>—</p>
<p>Д. быстрое разведение рук</p> 	<p>не считать очки 0,5</p>

$$\begin{array}{r} 1,5 + 11 + 4 \\ \hline 16,5 \end{array}$$

Вы выполнили задание.
Поздравляем!