

## 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 Брумелль - Чемпионы Олимпийских игр в ...
  - хоккее;
  - 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?
  - Коройбос;
  - 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;

г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

9. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО в 4 ступени необходимо выполнить ... нормативов.

а) - 8, 7, 6.

б) - 9, 8, 7.

в) 7, 6, 5.

г) - 11, 10, 9.

10. Результатом физической подготовки является:

а) физическое совершенство;

б) физическое развитие индивидуума;

в) физическая подготовленность;

г) физическое воспитание.

11. Абсолютная сила – это...

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется...

а) функциональной устойчивостью;

б) тренированностью;

в) выносливостью;

г) биохимической экономизацией.

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

а) специальной гибкостью;

б) активной гибкостью;

в) подвижностью в суставах;

г) динамической гибкостью.

14. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

а) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);

б) коэффициент выносливости;

в) время выполнения двигательного действия;

г) продолжительность сна.

15. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

а) поточный;

б) фронтальный;

в) одновременный;

г) групповой.

16. 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.

### 1. Задания в открытой форме

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

21. Командная игра с мячом на площадке 9х18м между командами по 6 человек обозначается как... *волейбол*

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

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

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

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

### 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

### 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 ...

*совершенство, здоровый образ жизни, долголетие*

### 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><i>1 очко засчитывается</i></p> <p><i>0,5</i></p>
<p>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p><i>2 очко засчитывается</i></p> <p><i>0,5</i></p>

<p>В. Три пальца</p> 	<p>поплетка. 05</p>
<p>Г. Три пальца на каждой руке</p> 	<p>защитываются очки</p>
<p>Д. быстрое разведение рук</p> 	<p>Очко не зачитывается.</p>

Вы выполнили задание.  
Поздравляем!

$$2,5 + 16 + 10 + 3$$
$$18,5 + 13$$
$$31,3$$