

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Современные Олимпийские игры состоят из ...
 - а) награждения участников и закрытия;
 - б) соревнований сборных команд стран по программе МОК;
 - в) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
 - г) соревнований по летним или зимним видам спорта.
2. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»?
 - а) Пьер-Де Кубертену;
 - б) Анри де Байе-Латур;
 - в) Анри Дидону;
 - г) Ян Амос Коменский.
3. Какой город принимал в 2010 г. XXI зимние Олимпийские игры:
 - а) Ванкувер;
 - б) Осло;
 - в) Саппоро;
 - г) Солт-Лейк-Сити?
4. Олимпийский талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу и болельщику впервые появился на Играх в ...
 - а) 1972 г. в Мюнхене;
 - б) 1976 г. в Монреале;
 - в) 1980 г. в Москве;
 - г) 1968 г. в Мехико.
5. 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.
6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются...
 - а) скоростными способностями;
 - б) двигательной реакцией;
 - в) скоростно-силовыми способностями;
 - г) частотой движений.
7. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...
 - а) скоростным индексом;
 - б) абсолютным запасом скорости;
 - в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
 - г) скоростной выносливостью.
8. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
 - б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
 - в) определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;
 - г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.
9. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:
- а) силовой индекс (СИ);
 - б) весоСиловой показатель (ВСП);
 - в) объем силовой нагрузки (ОСН);
 - г) повторный максимум (ПМ).
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в умеренном темпе в количестве 30 раз – это демонстрация:
- а) силовой выносливости;
 - б) силовых способностей;
 - в) скоростно-силовых способностей;
 - г) силовой ловкости.
11. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть, сколько движений следует делать в одной серии?
- а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
 - б) выполняется 12 – 16 циклов движений;
 - в) упражнения выполняются до появления пота;
 - г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.
12. Если после выполнения упражнения величина ЧСС восстанавливается до исходного уровня за 60 сек, то это значит, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:
- а) мала, и ее следует увеличить;
 - б) переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
 - в) чрезмерная, и ее надо уменьшить;
 - г) достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха.
13. Какой метод наиболее приемлем для повышения общей выносливости:
- а) интервальная тренировка;
 - б) круговая тренировка;
 - в) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
 - г) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
14. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:
- а) в водной части урока;
 - б) в подготовительной части урока;
 - в) в начале основной части урока;
 - г) в середине или конце основной части урока.
15. В качестве средств развития гибкости используют:

- а) скоростно-силовые упражнения;
 б) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
 в) упражнения на растягивание;
 г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

16. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
 б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
 в) выделение частей в уроке требует министерство образования;
 г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
 б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
 в) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;
 г) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

18. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
 б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
 в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
 г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

2. Задания в открытой форме

19. Назовите седьмого президента МОК, избранного на сессии в Москве...

Том Де Куберткен

20. Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, в величину и амплитуду движения называется ...

21. Основной документ соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия и в котором представлены все аспекты организации соревнований ...

положение о соревнованиях

22. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как ...

повышающий

23. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил ...

самочувствие

24. Объем воздуха, проходящий через легкие за один дыхательный цикл (вдох, выдох) ... объем легких

3. Задания на соответствие, связанные с сопоставлением двух представленных позиций

25. Сопоставьте интенсивность, объем физической нагрузки и частоту сердечных сокращений.

	Частота сердечных сокращений	Показатели интенсивности
1	180 ударов в минуту и выше	а) средней интенсивности
2	130-160 ударов в минуту	б) низкой интенсивности
3	165-180 ударов в минуту	в) большой интенсивности
4	до 130 ударов в минуту	г) высокой интенсивности

26. Пять переплетенных олимпийских колец символизируют пять континентов. Напротив названия континента впишите цвет, соответствующий ему.

Красный	<u>Америка</u>
Синий	<u>Европа</u>
Зеленый	<u>Австралия</u>
Черный	<u>Африка</u>
Желтый	<u>Азия</u>

4. Задания процессуального или алгоритмического толка

27. Основная часть урока по общефизической подготовке (ОФП) отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна: 1 выносливость, 2 гибкость, 3 быстрота, 4 сила

- а) 1, 2, 3, 4
 б) 2, 3, 1, 4
 в) 4, 2, 3, 1
 г) 3, 2, 4, 1

28. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры: 1 упражнения на выносливость, 2 дыхательные упражнения, 3 силовые упражнения, 4 скоростные упражнения, 5 упражнения «на гибкость», 6 упражнения «на внимание»

- а) 1, 5
 б) 2, 6
 в) 3, 5
 г) 2, 4

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

29. Показатели физического совершенства ...

Задание с графическим изображением двигательных действий

30. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

1 	Вращение кулаками	пробегша	0,5
2 	Движение вверх-вниз	двойное ведение	0,5
3 	Полувращение, вперед	задержка мяча	0,5
4 	Выгнутая вперед рука с тремя пальцами	нарушение правил 3-х секунд	0,5
5 	показ 5-ти пальцев	нарушение правил 5-ти секунд	0,5

$$0,5 + 2,5 + 2,5 + 2,5 + 2,5 = 12,5$$

$$12,5 + 2 = 14,5$$

Вы выполнили задание.
Поздравляем!