

ФКЮ 11-1

18,5

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 промежутки 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...

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. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия и в котором представлены все аспекты организации соревнований ...

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

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

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

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	Америка
Синий	Европа
Зеленый	Австралия
Черный	Африка
Желтый	Азия

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	 <p>Вращение кулаками</p>	<p><i>вращение</i></p>
2	 <p>Движение вверх- вниз</p>	<p><i>2-ное ведение</i></p>
3	 <p>Полувращение, вперед</p>	<p><i>бросок мяча</i></p>
4	 <p>Выгнутая вперед рука с тремя пальцами</p>	<p><i>три секунды в штрафной зоне</i></p>
5	 <p>показ 5-ти пальцев</p>	<p><i>правило 5-ти секунд</i></p>

0,5

0,5

0,5

0,5

0,5

2,5

18,5

Вы выполнили задание.

Поздравляем!