

ФР К Ю Г - 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху - синее, черное, красное, внизу - зеленое и желтое;
- б) сверху - зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое;
- в) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое;
- г) сверху - красное, синее, черное, внизу - желтое и зеленое.

2. 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.

3. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумелъ - Чемпионы Олимпийских игр в ...

- а) хоккее;
- б) гимнастике;
- в) борьбе и боксе;
- г) легкой атлетике.

4. Назовите эмблему Олимпийского комитета России.

- а) пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени;
- б) олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, Выше, Сильнее»;
- в) олимпийские кольца с девизом: «О спорт! Ты – Мир!»;
- г) пять Олимпийских колец и изображение флага России.

5. Назовите имя последнего официально записанного победителя античных олимпийских игр?

- а) Корибос;
- б) Милан;
- в) Лионидас;
- г) Нерон.

6. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует...

- а) ...повышению силы и выносливости;
- б) ...развитию физических качеств;
- в) ...формированию волевых качеств;
- г) ...обучению двигательным действиям.

7. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- а) 20 мин;
- б) 15–18 мин;
- в) 25–30 мин;
- г) 35 мин.

8. ВФСК ГТО - это...

- а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне;
- б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне;
- в) 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.

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...

23. Боковое искривление позвоночника это ...

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

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

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:


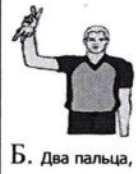
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
б) 7, 5, 8, 6, 3, 2, 1, 4
в) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 5
г) 3, 7, 5, 8, 2, 6, 4, 1

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><i>одно очко</i></p> <p><i>0,5</i></p>
<p>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p><i>два очка</i></p> <p><i>0,5</i></p>

*1+1
1B*

<p>В. Три пальца</p> 	
<p>Г. Три пальца на каждой руке</p> 	
<p>Д. быстрое разведение рук</p> 	

**Вы выполнили задание.
Поздравляем!**