

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) вверху - синее, черное, красное, внизу - зеленое и желтое;
 - б) вверху - зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое;
 - в) вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое;
 - г) вверху - 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 Брумель - 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;

- 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 9x18м 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 ... Богспортом.
25. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и тоже задание ... Фронтальный.

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-А, 2-Г, 3-Б, 4-В, 5-Д.

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 ...

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><u>1 очко засчитывается.</u></p>
<p>Б. Два пальца, опустить кисть</p> 	<p><u>2 очка засчитывается.</u></p>

<p>В. Три пальца</p> 	<p>Тройничка 3 о ошка.</p>
<p>Г. Три пальца на каждой руке</p> 	<p>Удочка по нот мка 3 баллово ошка, 3 ошка зашищивается.</p>
<p>Д. быстрое разведение рук</p> 	<p>Ошко не заши- щивается.</p>

$$2,5 + 10 + 5 + 17 = 34,5$$

Вы выполнили задание.
Поздравляем!