

Задания в закрытой форме

1. Отличительным признаком физической культуры является:

- ☒ А – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- В – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г – определенным образом организованная двигательная активность.

2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- А – развития резервных возможностей организма человека;
- + ☒ Б – физической подготовленности человека к жизни;
- В – сохранения и восстановления здоровья;
- Г – подготовки к профессиональной деятельности.

3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....

- А – через систему образовательных учреждений;
- Б – через физкультурно-спортивные клубы;
- В – непрерывно в течение жизни;
- Г – самостоятельно.

4. Физические упражнения – это:

- ☒ А – такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- Б – виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- В – такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- Г – виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- + ☒ А – закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательности и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- Б – частоту движений в единицу времени;
- В – взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- Г – точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

- А – малую;
- + ☒ Б – среднюю;
- В – большую;
- Г – высокую.

7. Какие из предложенных определений сформулировано некорректно:

- ☒ А – быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- Б – скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- В – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- Г – все предложенные определения сформулированы корректно?

8. Отличительным признаком умения является:

- А – нестандартность параметров и результатов действия;
- + ☒ Б – участие автоматизмов при осуществлении операций;
- В – стереотипность параметров действия;
- Г – сокращение времени выполнения действия.

9. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- А – президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- Б – президенту США Рузвельту;
- + ☒ В – Пьеру де Кубертену;

Г – епископу собора Святого Петра;

10. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:

А – в 1964 г.

☒ Б – в 1966 г.

+ В – в 1968 г.

Г – в 2008 г.

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

А – принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);

– ☒ Б – введен новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);

В – учрежден почетный знак «Отличник физической культуры и спорта»;

Г – отмечается всесоюзный день физкультурника?

12. Когда Всероссийский совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

А – 7 марта 1931 г.

Б – 24 мая 1931 г.

– В – 8 июня 1931 г.

☒ Г – 1 июня 1931 г.

13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»:

☒ А – способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;

Б – повысил патристический и трудовой энтузиазм советского народа;

+ В – была важной мерой в оздоровлении населения;

Г – менял социальное массовое база спорта?

14. В современном Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

☒ А – 8 ступеней;

Б – 7 ступеней;

+ В – 9 ступеней;

☒ Г – 11 ступеней;

15. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Спрингфилдского колледжа:

А – 1890

Б – 1892

– ☒ В – 1894

Г – 1895

16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в:

☒ А – США;

– Б – СССР;

В – Германии;

Г – Аргентине;

17. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....

☒ А – лыжные гонки;

– Б – конькобежный спорт;

В – фигурное катание;

☒ Г – биатлон;

18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

А – угловой удар;

Б – свободный удар;

+ ☒ В – штрафной удар;

Г – пенальный удар;

19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:

- + ~~А~~ - Испания;
 Б - Италия;
 + В - СССР;
 Г - Дания.

20. Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре:

- А - 3;
 + Б - 4;
 В - 5;
 Г - 6?

Задания в открытой форме

- 21. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как
 — 22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как тренировка
 + 23. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют либеро

Задания, связанные с перечислением

- 24. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания тренировки
 — 25. Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты. бег 30 м, 60 м.
 26. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена. выносливость, статическая сила, скорость-сила

Задания, связанные с сопоставлением

3 + 27. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А - Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность + 1-А
Б - Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект + 2-Б
В - Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость + 3-В

28. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А - Базовая физическая культура	1 - Обеспечение физической подготовленности человека + 1-А
Б - Спорт	2 - Сохранение и восстановление здоровья + 2-Б
В - Лечебная физическая культура	3 - Достижение индивидуального максимума развития + 3-В

Задания, связанные с описанием

- 29. Опишите последовательность упражнений, которые Вы обычно выполняете во время утренней гимнастики. разминка, шея, плечи, таз, колени, стопы, растяжка
 — 30. Опишите последовательность действий Ваших одноклассников во время уроков физической культуры в зале физической культуры. прогулка/бег, упражнения на все группы мышц.