

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 – высокие результаты 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, последовательность и меру их изменения (возрастание 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. Какое 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 1960 г.;

Б – в 1964 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 – вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);

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

+ Б – отмечается всесоюзный день физкультурника?

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

А – 7 марта 1931 г.;

Б – 24 мая 1931 г.;

В – 8 июня 1933 г.;

+ Г – 1 июня 1934 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 – повышал патристический и трудовой энтузиазм советского народа;

+ Б – была важной мерой в оздоровлении населения;

Г – метод создания массовой базы спорта?

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

А – 5 ступеней;

Б – 7 ступеней;

+ В – 9 ступеней;

Г – 11 ступеней.

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

А – 1890;

+ Б – 1891;

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 – 11-метровый удар?

19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:

116

А – Испании:

Б – Италии:

В – СССР:

Г – Дании.

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 *(выносливость)*
22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как *специализация*
23. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют *сангетти*

Задания, связанные с перечислением

24. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.
25. Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты. *выносливость, терпение.*
26. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

Задания, связанные с сопоставлением

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 преимуществ над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность —
Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект —
В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость +

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 +
Б – Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья +
В – Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития +

Задания, связанные с описанием

29. Опишите последовательность упражнений, которые Вы обычно выполняете во время утренней гимнастики. *встать потянуться, согнуться в разные стороны.*
30. Опишите последовательность действий Ваших одноклассников во время уроков физической культуры в зале физической культуры *бег 5', тренировка беговых выносливости или же спортив. игры.*