

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Задания в закрытой форме

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал...
 - а. синоним Олимпийских игр.
 - б. собрание спортсменов в одном городе.
 - ☒ в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
 - г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.
2. Когда празднуются Игры Олимпиады?
 - ☒ а. Это зависит от решения МОК.
 - б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
 - в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
 - г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.
3. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...
 - а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
 - б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
 - ☒ в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
 - г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
4. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...

<input checked="" type="radio"/> а. лыжных гонках.	в. гимнастике.
б. биатлоне.	г. плавании.
5. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель - Чемпионы Олимпийских игр в ...

а. хоккее.	в. борьбе и боксе.
б. гимнастике.	<input checked="" type="radio"/> г. легкой атлетике.
6. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...
 - ☒ а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
 - б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
 - ☒ в. совершенствовании природных, физических свойств людей.
 - г. создании специфических духовных ценностей.

7. Смысл физического воспитания заключается...

- ☒ а. в создании условий для протекания процессов физического развития человека.
- б. в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств.
- в. в повышении физической работоспособности и подготовленности человека.
- г. в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

8. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- ☒ а. обеспечение безопасности жизнедеятельности.
- б. виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в. знания, принципы, правила и методика использования упражнений..
- г. активная двигательная деятельность человека.

9. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а. Физическая подготовка.
- б. Физическое совершенствование.
- в. Физическое развитие.
- г. Физическое упражнение.

10. Под физическим развитием понимается...

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- ☒ в. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

11. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания заключается...

- а. в формировании двигательных умений и навыков человека.
- б. в воспитании физических качеств человека.
- в. в повышении физической работоспособности человека.
- ☒ г. во всем вышеперечисленном.

12. Физическая подготовка представляет собой ...

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

13. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. Адаптационные задачи. 5. Методические задачи.

2. Воспитательные задачи. 6. Образовательные задачи.

3. Гигиенические задачи. 7. Оздоровительные задачи

4. Двигательные задачи. 8. Соревновательные задачи.

а. 1, 5, 7.

б. 2, 5, 8.

в. 2, 6, 7.

г. 3, 4, 6.

14. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

а. закаливания и физиотерапевтических процедур.

б. совершенствования телосложения.

в. обеспечения полноценного физического развития.

г. формирования двигательных умений и навыков.

15. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

а. индивидуальными особенностями обучаемого.

б. биомеханическими характеристиками двигательного действия.

в. соотношением методов обучения и воспитания.

г. закономерностями формирования двигательных навыков.

16. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

а. форма.

б. содержание.

в. техника.

г. гигиена.

17. Двигательными умениями и навыками принято называть...

а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.

б. правильное выполнение двигательных действий.

в. уровень владения движением при активизации внимания.

г. способы управления двигательными действиями.

18. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

а. функциональные системы.

б. физические качества.

в. мышечные напряжения.

г. координационные способности.

19. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
 а. координацию, б. быстроту, в. выносливость, г. гибкость.
20. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
 а. подвижных и спортивных игр, б. выпрыгиваний вверх с места, в. скоростно-силовых упражнений, г. прыжков в глубину.
21. Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...
 а. скоростно-силовых способностей, б. личностно-психических качеств, в. функциональной экономичности, г. аэробных возможностей.
22. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...
 а. специальной выносливости, б. скоростной выносливости, в. общей выносливости, г. элементарных форм выносливости.
23. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?
 1. Функциональная подготовка организма.
 2. Разучивание двигательных действий.
 3. Коррекция осанки.
 4. Воспитание физических качеств.
 5. Восстановление работоспособности.
 6. Активизация внимания.
 а. 1, 4. б. 2, 4. в. 2, 6.
 г. 3, 5.
24. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?
 а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
 б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
 в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
 г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.
25. Совершенствование духовных и природных сил человека преимущественно характерно для ... деятельности.
 а. профессиональной, б. корригирующей, в. физкультурной, г. Спортивной.

26. Абу-Али-Ибн-Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является...

а. режим сна.

б. режим питания.

в. спортивный режим.

г. двигательный режим.

27. Точкой отсчета возникновения физического воспитания является осознание возможности...

а. освоения двигательных действий.

б. воспитания физических качеств.

в. укрепления здоровья.

г. упражняемости.

28. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

29. Свободное движение тела относительно оси вращения называется *мах*

30. Положение занимающихся на согнутых ногах называется *присед*

31. Быстрый переход из упора в вис называется *выход*

32. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как *подъем*

33. Временное снижение работоспособности принято называть *усталостью*

34. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим *вспомогательным*

35. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим *развитием*

36. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое ...».
37. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое *совершенство*
38. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой следует фаза *восстановления*
39. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как *самочувствие*
40. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием *адаптация*

315

Ж - 1

Ж/к (Тимова Е. И.)

Ж/ш (Темарова Л. С.)

Ж/ж (Азаров В. А.)