

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагается 25 вопросов, соответствующих требованиям школьной программы по предмету «Физическая культура». К каждому вопросу с 1 по 20 предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. На последние пять вопросов надо вписать ответ в соответствующую графу.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

- 1. Результатом физической подготовки является:**
 - а) физическое развитие;
 - б) физическое совершенство;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) способность правильно выполнять двигательные действия.
- 2. В каком году был создан Международный Олимпийский комитет современности:**
 - а) 1896;
 - б) 1900;
 - в) 1894;
 - г) 1912.
- 3. К циклическим видам спорта относятся...:**
 - а) борьба, бокс, фехтование;
 - б) баскетбол, волейбол, футбол;
 - в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
 - г) метание мяча, диска, молота.
- 4. Главной причиной нарушения осанки является:**
 - а) Малоподвижный образ жизни;
 - б) Слабость мышц спины;
 - в) Привычка носить сумку на одном плече;
 - г) Долгое пребывание в положении сидя за партой.
- 5. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**
 - а) НХЛ;
 - б) НБА;
 - в) МОК;
 - г) УЕФА.
- 6. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?**
 - а) скоростной спуск;
 - б) конькобежный спринт;
 - в) фристайл;
 - г) лыжные гонки.
- 7. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**
 - а) 42 км 195 м;
 - б) 32 км 195 м;
 - в) 50 км 195 м;
 - г) 45 км 195 м

8. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- а) 60-80;
- б) 70-90;
- в) 75-85;
- г) 50-70.

9. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- а) Жан Жак Руссо;
- б) Хуан Антонио Самаранч;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Ян Амос Каменский.

10. Что такое адаптация?

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления;
- г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

11. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

12. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

13. Что символизируют Олимпийские игры?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

14. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

15. К основным физическим качествам относятся...

- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места

16. Физическое упражнение – это...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический приём обучения двигательным действиям.

17. В каком виде спорта Лариса Латынина завоевала 18 олимпийских медалей?

- а) спортивная гимнастика;
- б) художественная гимнастика;
- в) теннис;
- г) фигурное катание.

18. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- а) США;
- б) Китай;
- в) Великобритания;
- г) Россия.

19. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

- а) Токио;
- б) Чикаго;
- в) Рио-де-Жанейро;
- г) Мадрид.

20. С помощью какого теста определяется ловкость?

- а) 6-ти минутный бег;
- б) челночный бег;
- в) подтягивание;
- г) бег 100 метров.

(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

21. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом _____

22. Субъективным ощущением утомления является _____

23. Назови физическое качество, от развития которого прежде всего зависит дальность прыжка в длину с разбега _____

24. Нарушение обмена веществ, вызванное дефицитом или отсутствием витамина в организме, называется _____

25. Назовите имя основоположника игры в волейбол _____.