

Теоретико-методический тур
Задания в закрытой форме

1. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал...

- а) Москва;
- б) Париж;
- в) Токио;
- г) Лондон.

2. Президент Международного олимпийского комитета Т. Бах является олимпийским чемпионом по:

- а) плаванию;
- б) фехтованию;
- в) легкой атлетике;
- г) гимнастике.

3. Священное перемирие, объявляемое на время Олимпийских игр в Древней Греции:

- а) олимпионик;
- б) пентатлон;
- в) экехерия;
- г) элланодик.

4. Перечень запрещенных субстанций и методов (запрещенный список), который составляется Всемирным антидопинговым агентством (WADA) пересматривается...

- а) не реже одного раза в год;
- б) через 2 года;
- в) через 3 года;
- г) через 4 года (в соответствии с олимпийским циклом).

5. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) работоспособности человека;
- б) физических и психических качеств учащихся;
- в) природных физических свойств человека;
- г) техники двигательных действий.

6. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:

- а) воду, кислород и углекислый газ;
- б) кислород и глюкозу;
- в) воду, глюкозу, кислород и белки;
- г) углекислый газ и воду.

7. Функция дыхательных путей:

- а) Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции;
- б) Защита от пыли и инфекции, газообмен;
- в) Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ;
- г) Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

8. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры, при котором весь класс выполняет одно и то же задание?

- а) фронтальный;
- б) поточный;
- в) одновременный;
- г) групповой.

9. Техникou физических упражнений принято называть...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) основы техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) исходного положения.

11. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

12. Для воспитания быстроты используются...

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

13. Упражнения «на гибкость» выполняются...

- а) до появления пота;
- б) по 8-16 циклов движений в серии;
- в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- г) до появления болевых ощущений.

14. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью.

15. 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.

16. Выполнение упражнения «уголок» на параллельных брусьях в течение одной минуты – это проявление...

- а) статической силы;
- б) силовой выносливости;
- в) выносливости;
- г) координационной выносливости.

17. Разновидностью какого метода является «фартлек» (игра скорости, беговая игра)?

- а) равномерного;
- б) переменного;
- в) интервального;
- г) кругового.

18. К циклическим видам спорта относится...

- а) фехтование;
- б) велоспорт;
- в) вольная борьба;
- г) гимнастика.

19. Игра во флорбол проходит на прямоугольной площадке размером

- а) 30×20 метров;
- б) 40×20 метров;
- в) 40×30 метров
- г) 60×40 метров

Задания в открытой форме

20. Какой правовой документ является основным в установлении правовых, организационных, экономических и социальных основ деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации?

21. Определенный период жизни, в котором создаются оптимальные условия для развития определенных физических качеств называют ...

22. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела – это...

23. Сочленение (соединение) двух или более костей называется...

24. Новый вид спорта, смесь настольного тенниса и футбола...

25. Неждународное массовое спортивное соревнование по нескольким видам спорта, ...

Задания на «сопоставление»

26. Сгруппируйте физические упражнения по разным признакам.

1	по анатомическому признаку	А	локальные, региональные, глобальные
2	по биомеханическому признаку	Б	динамические, статические (изометрические), комбинированные
3	по особенностям режима работы мышц	В	максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной
4	по охвату групп мышц	Г	для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног
5	по признаку физиологических зон мощности	Д	циклические, ациклические, комбинированные

27. Установите соответствие между разновидностями эффектов «переноса» двигательного навыка и условиями их проявления:

1	Взаимный	А	когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним
---	----------	---	---

2	Прямой	Б	когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается
3	Односторонний	В	когда происходит перенос навыков с одного двигательного действия на другое и обратно
4	Косвенный	Г	когда формирование навыка в одном упражнении способствует формированию навыка в другом упражнении
		Д	когда структура изучаемых действий имеет большое сходство

Задания алгоритмического толка

28. Расположите контрольные упражнения в порядке, который необходимо соблюдать при тестировании: а. тесты на силу; б. тесты на гибкость; в. тесты на быстроту; г. тесты на силовую выносливость; д. тесты на общую выносливость.

а) а, б, в, г, д;

в) а, в, б, г, д;

б) б, в, г, д, а;

г) б, в, а, г, д.

29. Определите правильную последовательность задач образовательной группы при обучении тому или иному физическому упражнению:

а. разучивание; б. закрепление; в. формирование; г. совершенствование; д. контроль.

а) а, б, в, г, д;

в) а, в, б, г, д;

б) а, в, г, д, б;

г) д, а, б, в, г.

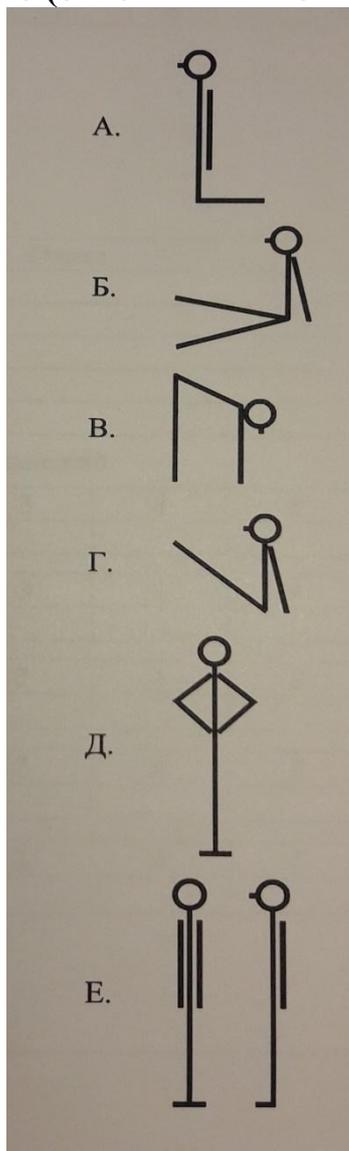
Задания в форме, предполагающей перечисление

30. Перечислите обязательные испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» V ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет)...

31. Назовите города-организаторов чемпионата мира по футболу 2018 года.

Задание с графическим изображением двигательных действий

32. Сформулируйте название положения тела, соответствующее графическому изображению (ответ впишите в бланк ответов):



Задание-кроссворд

33. Решите кроссворд, записав слова в бланке ответов. Укажите названия мест проведения спортивных соревнований в различных видах спорта

По вертикали: 1. Баскетбол 2. Тяжелая атлетика 3. Теннис

По горизонтали: 4. Борьба дзю-до 5. Фехтование 6. Легкая атлетика

Вы выполнили задание.

Поздравляем!