

Задания в закрытой форме

1. Первым представителем России в МОК был ...

- а. Бутковский А.Д.;
- б. Лесгафт П.Ф.;
- в. Смирнов В.Г.;
- г. Толстой Л.Н.

2. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?

- а. гиперлордоз;
- б. кифоз;
- в. «круглая спина»;
- г. сколиотическая осанка.

3. Какая часть урока по физической культуре решает задачи по обучению и совершенствованию двигательных действий?

- а. вводная;
- б. заключительная;
- в. основная;
- г. подготовительная.

4. Двигательное умение это:

- а. оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения;
- б. степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов;
- в. умение выполнять новое двигательное действие.
- г. физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний»;

5. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации ...

- а. биомеханической;
- б. по признаку особенностей мышечной деятельности;
- в. по признаку спортивной специализации;
- г. физиологической.

6. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

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

7. Под методами физического воспитания понимают:

- а. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать;
- б. основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса;
- в. руководящие положения, определяющие организационные формы урока;
- г. способы применения физических упражнений.

8. В какую фазу после выполнения физической нагрузки переходит фаза восстановления работоспособности?

- а. в фазу временного снижения работоспособности;
- б. в фазу «суперкомпенсации»;
- в. в фазу устойчивого состояния;
- г. в фазу утраченного состояния.

9. При воспитании выносливости НЕ применяются упражнения, характерным признаком которого является ...

- а. большая продолжительность;
- б. максимальная активность систем энергообеспечения;
- в. максимальная амплитуда движений;
- г. умеренная интенсивность.

10. В современном пятиборье дистанция плавания составляет

- а. 100 метров
- б. 200 метров
- в. 400 метров
- г. 800 метров

Задания в открытой форме

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

11. Здоровье человека в большей степени зависит от.....

12. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется.....

13. Вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта, называется ...

14. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению....

15. Проскальзывание лыж назад после отталкивания, обозначается как.....

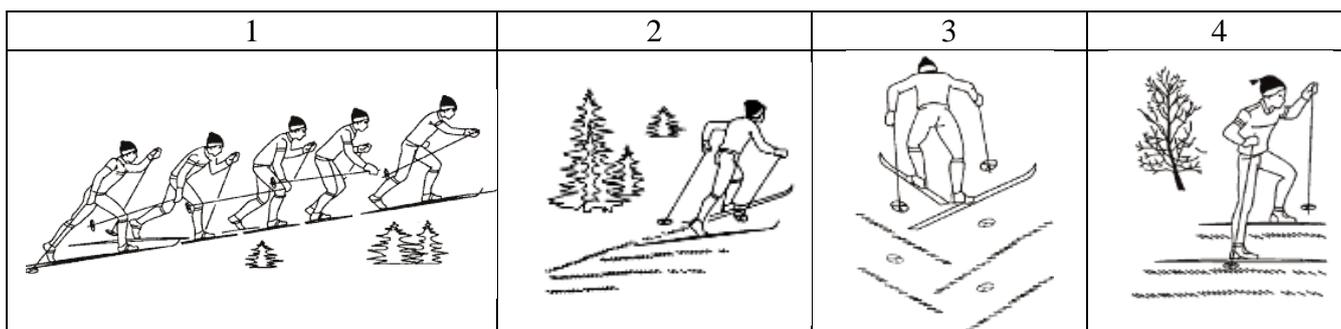
16. Жизненная емкость легких характеризует деятельностьсистемы

17. Физические упражнения являются основным специфическим физического воспитания.

18. Назовите имя, фамилию и вид спорта спортсмена, который зажигал огонь Игр XXII Олимпиады.

Задание с иллюстрациями

19. Напишите название изображенных на рисунках способов преодоления подъемов на лыжах. Ответ разборчиво (печатными буквами) запишите в бланке ответов.



Задание на соответствие

20. Установите соответствие между терминами строевых упражнений и их определением. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

<i>Термины</i>		<i>Определение</i>	
1.	Дистанция	А.	Строй, в котором занимающиеся размещены на одной линии, один возле другого и обращены лицом в одну сторону.
2.	Интервал	Б.	Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.
3.	Колонна	В.	Способы увеличения интервала или дистанции строя.
4.	Строй	Г.	Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
5.	Фланги	Д.	Расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).
6.	Фронт	Е.	Расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).
7.	Шеренга	Ж.	Установленное размещение занимающихся для совместных действий.
		З.	Правая и левая оконечности строя.
		Е.	Способ увеличения интервала и дистанции строя.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!