

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Время выполнения заданий – 45 минут

Максимальное количество баллов – 42

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, зачёркивая соответствующий(ие) квадрат(ы) в бланке ответов: а, б, в, г.

1. С какого года, летние и зимние Олимпийские игры проводятся отдельно:

- а. с 1990 года;
- б. с 1994 года;
- в. с 1996 года;
- г. с 1998 года.

2. Игры I Олимпиады 1896 года проводились в...

- а. Лондоне;
- б. Амстердаме;
- в. Мюнхене;
- г. Афинах.

3. Первое официальное участие России в Олимпийских играх состоялось в Стокгольме в ...

- а. 1912 году;
- б. 1914 году;
- в. 1916 году;
- г. 1918 году.

4. Новый вид спорта, включённый в программу Игр XXXIII Олимпиады:

- а. регби;
- б. брейкинг;
- в. софтбол;
- г. лакросс.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве;
- б. частоту движений в единицу времени;
- в. взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г. точность двигательного действия и его конечный результат.

6. К специфическим методам физического воспитания относят:

- а. словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- б. метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в. метод срочной информации;
- г. практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

7. Разновидности плотности урока физической культуры:

Отметьте все позиции

- а. частная;
- б. сравнительная;
- в. моторная;
- г. общая.

8. Из перечисленного – к методологическим подходам построения концепции здорового образа жизни молодёжи относят подходы:

- а. системно-ценностный;
- б. личностно-ориентированный;
- в. образовательный;
- г. воспитательный.

9. Из перечисленных направлений содержание физического воспитания включает в себя: Отметьте все позиции

- а. социально-психологическое;
- б. интеллектуальное;
- в. двигательное (физическое);
- г. спортивное;
- д. все ответы верны.

10. Часть урока, в которой рекомендуется выполнять упражнения с направленностью на развитие и совершенствование координационных способностей – это:

- а. подготовительная часть урока;
- б. первая половина основной части урока;
- в. вторая половина основной части урока;
- г. заключительная часть урока.

11. Из перечисленного в спорте ярко проявляется:

Отметьте все позиции:

- а. соревновательная деятельность;
- б. стремление к победе;
- в. стремление к достижению высокого результата;
- г. соперничество.

12. Кто обязан проходить допинг-контроль?

- а. только спортсмены, участвующие в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах;
- б. тренеры;
- в. спортсмены;
- г. организаторы соревнований.

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите определение, вписав соответствующее слово (цифру, словосочетание) в бланк ответа

13. Регулярное наблюдение физкультурником и спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом это:

14. Семикратный олимпийский чемпион и трёхкратный чемпион мира по спортивной гимнастике, абсолютный чемпион Игр XV Олимпиады в личном и в командном первенстве, прошёл 17 военных концлагерей, выжил в Бухенвальде – это:

15. Пассивная часть в составе опорно-двигательного аппарата – это:

16. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает направление самостоятельных занятий:

ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ

Соотнесите между собой содержание двух столбцов.
К каждой цифре вписывается соответствующая буква

17. Установите соответствие между понятием и его определением.
Запишите ответы в бланк.

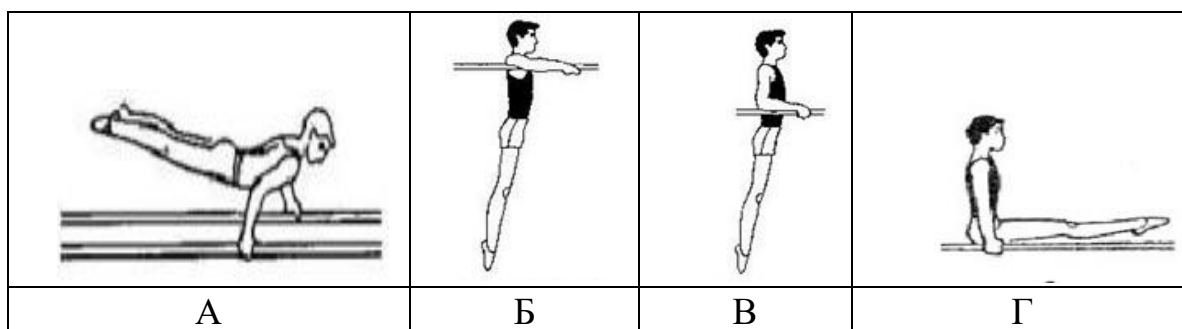
Понятие	Определение
1 Знание	А. Автоматизированность управления двигательными действиями
2 Умение	Б. Понимание техники выполнения упражнения
3 Навык	В. Нестабильность в выполнении двигательного действия

ЗАДАНИЕ НА ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

18. Запишите в бланк ответа 6 видов психических способностей, от которых зависит успешность обучения двигательным действиям.

ЗАДАНИЕ С ГРАФИЧЕСКИМ ИЗОБРАЖЕНИЕМ

19. Напишите в бланке ответов названия упоров в гимнастике.



ЗАДАНИЯ С ВЫБОРОМ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

20. Определите последовательность выполнения упражнений в основной части урока физической культуры.

1. разучиваются новые двигательные действия или их элементы;

2. выполняются упражнения, требующие проявления силы;
3. закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
4. выполняются упражнения, требующие проявления выносливости.

- а. 1, 3, 2, 4
- б. 3, 2, 4, 1
- в. 4, 2, 3, 1
- г. 2, 3, 1, 4

21. Решите кроссворд. В бланке ответов впишите термины, относящиеся к игре в баскетбол.

По горизонтали:	По вертикали:
1. Овладения мячом после промазанного броска.	2. Смена опорной ноги во время разворотов или сделать три шага без ведения мяча.
4. Плотная и активная защита, характеризующаяся повышенной агрессией, которая организовывается с целью вынудить нападающих ошибиться.	3. Происходит, когда защитник с помощью своих действий заставляет нападающего совершить потерю.
7. Нарушение правил при попытке получить преимущество с помощью физического контакта.	5. Игрок, который очень искусно ведёт мяч и обладает прекрасной техникой.
9. Ситуация, когда игрок с мячом, либо мяч оказываются вне пределов игровой площадки.	6. Блокировка защитника для освобождения нападающего от опеки.
	8. Мяч, забитый одной или двумя руками в кольцо.

