

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фамилия, Имя, Отчество _____

1. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...

- а. состояние окружающей среды.
- б. деятельности учреждений здравоохранения.
- в. наследственности.
- г. образа жизни.

2. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей.
- б. сохранение и улучшение здоровья людей.
- в. подготовку к профессиональной деятельности.
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

3. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению скорости движений.
- б. способствующие снижению веса тела.
- в. объединенные в форме круговой тренировки.
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

4. Состояние организма, дающее человеку возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретного социокультурного бытия данного человека, называется...

- а. закаленностью.
- б. конституцией (биотипом).
- в. здоровьем.
- г. работоспособностью.

5. В сложно-координационных видах спорта - последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке, обозначается как...

- а. последовательностью упражнения.
- б. сочетанием элементов.
- в. набором элементов.
- г. комбинацией.

6. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать как...

- а. восстановление.
- б. тренированность.
- в. отдых.
- г. функциональный рост.

7. Конечной целью и сущностью спорта является:

- а. физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.
- б. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.
- в. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.
- г. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

8. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а.** физической нагрузкой.
- б.** интенсивностью физической нагрузки.
- в.** моторной плотностью урока.
- г.** общей плотностью урока.

9. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а.** втягивающий, базовый, восстановительный.
- б.** подготовительный, соревновательный, переходный.
- в.** тренировочный, основной, соревновательный.
- г.** осенний, зимний, весенний, летний.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а.** слабую, среднюю, сильную.
- б.** оздоровительную, физкультурную, спортивную.
- в.** без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья.
- г.** основную, подготовительную, специальную.

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

- а.** быстроты.
- б.** гибкости.
- в.** роста.
- г.** координации.

12. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а.** гибкость.
- б.** ловкость.
- в.** быстрота.
- г.** реакция.

13. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а.** индивидуальный.
- б.** дозированный.
- в.** повторный.
- г.** рациональный.

14. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а.** подводящими.
- б.** корригирующими.
- в.** имитационными.
- г.** общеразвивающими.

15. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а. время выполнения двигательного действия.
- б. продолжительность сна.
- в. коэффициент выносливости.
- г. величина частоты сердечных сокращений.

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

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

17. Отличительными признаками двигательного умения не являются:

- а. нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
- б. слитность, автоматизированность, экономичность.
- в. системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
- г. стабильность, экономичность, вариативность.

18. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- а. принцип сознательности и активности.
- б. принцип доступности и индивидуализации.
- в. принцип научности.
- г. принцип связи теории с практикой.

19. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а. человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.
- б. во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.
- в. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.
- г. человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.

20. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег.
- б. подвижные игры.
- в. прыжки через скакалку.
- г. упражнения «на равновесие».

21. Главным отличием физических упражнений от других видов двигательной активности является то, что они...

- а. представляют собой игровую деятельность
- б. создают развивающий эффект.
- в. не ориентированы на производство материальных ценностей
- г. строго регламентированы.

22. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а. аденозинтрифосфорная кислота.
- б. аденозиндифосфорная кислота.
- в. аденозинмонофосфорная кислота.
- г. молочная кислота.

23. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

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

24. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
- в. ожидается команда «марш».
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

25. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

- а. физическая рекреация.
- б. физическое воспитание.
- в. спорт.
- г. физическая реабилитация.

26. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

- а. оперативного контроля.
- б. текущего контроля.
- в. итогового контроля.
- г. рубежного контроля.

27. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости.
- б. скоростной выносливости.
- в. общей выносливости.
- г. элементарных форм выносливости.

28. 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.

29. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

а. координацию.

б. быстроту.

в. выносливость.

г. гибкость.

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

а. освоения двигательных действий.

б. упражняемости.

в. воспитания физических качеств.

г. укрепления здоровья.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	16	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
2	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	17	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
3	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	18	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
4	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	19	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
5	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	20	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
6	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	21	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
7	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	22	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
8	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	23	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
9	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	24	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
10	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	25	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
11	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	26	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
12	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	27	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
13	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	28	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
14	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	29	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г
15	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г	30	☐ а	☐ б	☐ в	☐ г

Оценка (слагаемые и сумма) _____