

Теоретико-методическое задание для учащихся 9-11 класс

1. В древности подростки, подражая взрослым, осваивали жизненно необходимые навыки и совершенствовали свои физические качества. Так возникли...

- а. ...системы физического воспитания.
- б. ...соревнования.
- в. ...физические упражнения.
- г. ...методы обучения и воспитания.

2. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а. мала ее следует увеличить.
- б. переносится организмом достаточно легко.
- в. достаточно большая, но ее можно повторить.
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

3. Проявление общей выносливости обуславливает уровень развития...

- а. ...личностно-психических качеств.
- б. ...скоростно-силовых способностей.
- в. ...функциональной экономичности.
- г. ...аэробных возможностей.

4. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до...

- а. 120-130 ударов в минуту.
- б. 130-140 ударов в минуту.
- в. 140-150 ударов в минуту.
- г. 150 и более ударов в минуту.

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

- а. ...в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
- б. ...во время занятий выполняются упражнения, содействующие развитию физических качеств.
- в. ...достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к повышению работоспособности.
- г. ...человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший объем работы.

6. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а. ...выполнение физических упражнений.
- б. ...возрастная адекватность нагрузки.
- в. ...обучение двигательным действиям.
- г. ...постепенное повышение силы воздействия.

7. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...

- а. ...увеличением ответных реакций организма.
- б. ...показателями количества и качества двигательной активности.
- в. ...обратно пропорциональной зависимостью.
- г. ...прямо пропорциональной зависимостью.

8. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений по общей физической подготовке.

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. Упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп.
3. Упражнения «на выносливость».
4. Упражнения «на быстроту и гибкость».
5. Упражнения «на силу».
6. Дыхательные упражнения.

а. 1,2,5,4,3,6

б. 6,2,3,1,4,5

в. 2,6,4,5,3,1

г. 2,1,3,4,5,6

9. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...

- а.** ...быстроты реакции.
- б.** ...техники движений.
- в.** ...скоростной силы.
- г.** ...координации движений.

Отметьте все позиции.

10. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега?

1. Дыхательные упражнения.
2. Легкий продолжительный бег.
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без.
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха.
5. Повторный бег на короткие дистанции
6. Ходьба.
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте).

а. 1,2,3,4,5,6,7

б. 7,5,4,3,2,6,1

в. 2,1,3,7,4,5,6

г. 3,4,2,7,5,4,1

11. Результатом физической подготовки является...

- а.** ...физическая подготовленность;
- б.** ...физическое воспитание;
- в.** ...физическое совершенство;
- г.** ...физическое развитие человека.

12. Сущность соревновательного метода состоит:

- а.** в стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений;
- б.** в выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- в.** конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
- г.** в широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей.

13. Структура обучения движениям обусловлена...

- а. ...соотношением методов обучения и воспитания.
- б. ...индивидуальными особенностями обучающегося.
- в. ...биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.
- г. ...закономерностями формирования двигательных навыков.

14. Непрерывность физического воспитания обусловлена...

- а. ...разнообразием форм занятий.
- б. ...сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.
- в. ...особенностями построения урочных форм занятий.
- г. ...взаимодействием эффектов занятий.

15. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились...

- а. ...у подножия горы Олимп.
- б. ...в местности, называемой Олимпией.
- в. ...в честь олимпийских богов.
- г. ...после зажжения олимпийского огня.

16. Физические упражнения – это...

- а. ...естественные движения и способы передвижения.
- б. ...движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в. ...действия, выполняемые по определенным правилам.
- г. ...сложные двигательные действия.

17. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как...

- а. ...легкая.
- б. ...средняя.
- в. ...большая.
- г. ...очень большая.

18. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...

- а. ...физическое воспитание.
- б. ...филогенез.
- в. ...физическое развитие.
- г. ...физическое совершенство.

19. В чем заключается основной смысл физической культуры как компонента культуры общества...

- а. ...в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б. ...в создании специфических духовных ценностей;
- в. ...в обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- г. ...в совершенствовании природных, физических свойств человека.

20. Предметом обучения в физической воспитании являются...

- а. ...физически упражнения.
- б. ...двигательные действия.
- в. ...физкультурные знания.
- г. ...методы воспитания.

21. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а. ...закаливание.
- б. ...соблюдение режима дня.
- в. ...физическое упражнение.
- г. ...солнечная радиация.

22. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а. ...способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б. ...правильное выполнение двигательных действий.
- в. ...уровень владения движениями при активизации внимания.
- г. ...способы управления двигательными действиями.

23. Подготовительные упражнения применяются если...

- а. ...обучающийся недостаточно физически развит.
- б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. ...необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

24. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

- а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
- в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
- г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

25. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а. ...прогибания туловища назад.
- б. ...скрещивания рук.
- в. ...вращениях тела.
- г. ...разведения рук в стороны.

Отметьте все позиции.

26. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а. переутомление;
- б. утомлением;
- в. нагрузкой;
- г. перенагрузкой.

27. При воспитании выносливости применяются режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Поддерживающий режим вызывает повышение частоты сердечных сокращений до...

- а. 110-130 ударов в минуту.
- б. 140 ударов в минуту.
- в. 140-160 ударов в минуту.
- г. 160 ударов в минуту.

28. При организации занимающихся физическими упражнениями в зависимости от порядка выполнения упражнений во времени используется... метод:

- а.** одновременный;
- б.** поочерёдный;
- в.** слитный (поточно);
- г.** отдельный.

Отметьте все варианты.

29. Выберите позицию, в которой указана целесообразная последовательность стимулирования развития физических качеств в рамках одного занятия —

1) быстрота, 2) выносливость, 3) гибкость, 4) ловкость, 5) сила:

- а.** 1, 2, 3, 4, 5;
- б.** 2, 4, 1, 5, 3;
- в.** 4, 1, 5, 3, 2;
- г.** 5, 3, 4, 2, 1

30. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а.** от образа жизни;
- б.** от наследственности;
- в.** от состояния окружающей среды;
- г.** от деятельности учреждений здравоохранения.

Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как

Воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность, определяющую меру преодолеваемых трудностей при выполнении физических упражнений, обозначается как

Начальная стадия шахматной и шашечной партии, во время которой соперники развивают фигуры (шашки) из исходного положения так, чтобы придать желаемый характер дальнейшему течению игры, обозначается как

Формы физической культуры, имеющие кондиционную, оздоровительную и спортивную направленность, основанные на использовании широкого комплекса упражнений: аэробики, шейпинга, танцевальных движений, элементов гимнастики, боевых искусств, психотренинга, объединяются понятием

Относительно устойчивая характеристика организма, обусловленная размерами тела, его пропорциями, составом массы тела, обозначается как

Совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода, его транспорт от лёгких к тканям, окисление органических веществ и удаление углекислого газа из организма, обозначается как

Процесс приспособления, привыкания организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования, обозначается как

Перечислите разновидности физкультурно-спортивной деятельности, обусловленные их функциональными особенностями.