

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### Задания в закрытой форме

**1. Источником знаний в процессе физического воспитания является...**

- а. ...информация, получаемая от преподавателя.*
- б. ...сама двигательная деятельность.*
- в. ...компьютерная игра.*
- г. ...изучение учебников.*

**Отметьте все позиции**

**2. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта дает возможность осуществлять физическую подготовку человека...**

- а. ...через систему образовательных учреждений.*
- б. ...через физкультурно-спортивные клубы.*
- в. ...непрерывно в течение жизни.*
- г. ...самостоятельно.*

**3. В раннем детском возрасте, когда происходит формирование физического здоровья и практических навыков, обеспечивающих его совершенствование, физическое воспитание осуществляется в форме...**

- а. ...закаливающих процедур.*
- б. ...обязательных занятий.*
- в. ...секционных занятий.*
- г. ...прогулок.*

**Отметьте все позиции**

**4. В период обучения в общеобразовательной школе физическое воспитание осуществляется в форме...**

- а. ...обязательных уроков физической культуры.*
- б. ...внеклассных занятий.*
- в. ...занятий в системе дополнительного образования.*
- г. ...прогулок и дискотек.*

**Отметьте все позиции**

**5. Законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте предусмотрено существование...**

- а. ...запрета на курение и употребление алкоголя.*
- б. ...профессионального спорта.*
- в. ...любительского спорта.*
- г. ...фитнеса и аэробики.*

**6. Какими рекомендациями не следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?**

- а. Использовать предварительно освоенные упражнения.*
- б. Стремиться к достижению существенных сдвигов в короткие сроки.*
- в. Регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма.*
- г. Выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов.*

**Отметьте все позиции**

- 7. Отношение человека к своему здоровью, осознанное участие в его формировании, сохранении, укреплении, коррекции определяется через...**
- а. ...физические качества.*
  - б. ...эмоциональные качества.*
  - в. ...волевые качества.*
  - г. ...интеллект.*
- 8. Тренировочные упражнения избирательной направленности рекомендуется повторять на фоне...**
- а. ...сниженной работоспособности.*
  - б. ...восстановленной работоспособности.*
  - в. ...повышенной работоспособности.*
  - г. ...обеспечивающем тренировочный эффект.*
- 9. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), определенная с помощью спирометра оценивается при сравнении с нормой, рассчитанной по формуле...**
- а. ...Штанге.*
  - б. ...Генчи.*
  - в. ...Скибинской.*
  - г. ...Людвига.*
- 10. Активными средствами физической реабилитации являются...**
- а. ...аутогенная тренировка, релаксация.*
  - б. ...формы лечебной физической культуры.*
  - в. ...массаж, мануальная терапия, физиотерапия.*
  - г. ...фармакология, психомышечная тренировка.*
- 11. «Фоновые» виды физической культуры включают...**
- а. ...гигиеническую физическую культуру.*
  - б. ...реабилитационную физическую культуру.*
  - в. ...кондиционную физическую культуру.*
  - г. ...рекреативную физическую культуру.*
- Отметьте все позиции**
- 12. Основным методом воспитания силы в детском возрасте является метод...**
- а. ...повторного упражнения с использованием предельных отягощений, выполняемых до отказа.*
  - б. ...кратковременных максимальных напряжений в динамических и изометрических условиях.*
  - в. ...повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, выполняемых до отказа.*
  - г. ...электростимуляции жизненно важных мышечных групп.*
- 13. Одним из основных подходов при воспитании общей выносливости в детском возрасте является использование метода...**
- а. ...комбинированного упражнения.*
  - б. ...повторно-интервального упражнения.*
  - в. ...переменного непрерывного упражнения.*
  - г. ...равномерного непрерывного упражнения.*

- 14. При воспитании быстроты наиболее распространенным является метод...**
- а. ...контрастных заданий.*
  - б. ...повторного упражнения.*
  - в. ...интервального упражнения.*
  - г. ...круговой тренировки.*
- 15. Максимальный ударный объем сердца достигается на уровне частоты пульса...**
- а. ...130 уд./мин.*
  - б. ...150 уд./мин.*
  - в. ...170 уд./мин.*
  - г. ...190 уд./мин.*
- 16. «Интервальная тренировка» как один из методов физического воспитания и тренировки спортсменов характеризуется регламентацией действий, при которой...**
- а. ...нагрузка изменяется однонаправленно – в сторону увеличения.*
  - б. ...используются относительно постоянные интервалы отдыха.*
  - в. ...в интервалах отдыха происходит снижение ударного объёма сердца.*
  - г. ...в интервалах отдыха происходит возрастание ударного объёма сердца.*
- 17. Эффект интеграции основных сторон подготовки спортсменов обеспечивается...**
- а. ...сочетанием обще- и специально подготовительных упражнений.*
  - б. ...структурой большого (макро-) цикла.*
  - в. ...сочетанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.*
  - г. ...техничко-тактическими упражнениями.*
- 18. Кинематическими характеристиками движений являются...**
- а. ...скорость.*
  - б. ...темп.*
  - в. ...амплитуда.*
  - г. ...сила тяги.*
- Отметьте все позиции.**
- 19. Приём «сближаемых заданий» используется при совершенствовании...**
- а. ...реакций на движущийся объект.*
  - б. ...мышечных дифференцировок.*
  - в. ...равновесия.*
  - г. ...чувства времени.*
- 20. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**
- а. ...соотношением методов обучения и воспитания.*
  - б. ...индивидуальными способностями обучающихся.*
  - в. ...возможной продолжительностью процесса обучения.*
  - г. ...закономерностями формирования умений и навыков.*
- 21. При недостаточном для освоения двигательного действия уровне физического развития обучающегося используются...**
- а. ...подготовительные упражнения.*
  - б. ...расчленённо-конструктивные упражнения.*
  - в. ...методы сенсорного сопровождения движений.*
  - г. ...методы стандартно-переменного упражнения.*

- 22. Ритмические параметры движений являются...**
- а. ...интегральными характеристиками техники движений.*
  - б. ...динамическими характеристиками техники движений.*
  - в. ...кинематическими характеристиками техники движений.*
  - г. ...содержанием физических упражнений.*
- 23. Способ решения двигательной задачи принято обозначать как...**
- а. ...форму физического упражнения.*
  - б. ...основу техники движений.*
  - в. ...технику двигательных действий.*
  - г. ...содержание физического упражнения.*
- 24. Наиболее высокий прирост показателей уровня физического развития наблюдается в...**
- а. ...дошкольном и школьном возрасте.*
  - б. ...периоды, обозначаемые как «чувствительные».*
  - в. ...профессионализированном спорте.*
  - г. ...в случае, если здоровый образ жизни становится стилем жизни.*
- 25. Теоретико-методические основы системы физического воспитания представлены...**
- а. ...государственными и самостоятельными условиями функционирования.*
  - б. ...программным и нормативным материалом согласно целевым установкам.*
  - в. ...знаниями о принципах, средствах и методах физического воспитания.*
  - г. ...идеалами всестороннего развития личности и человечества в целом.*
- 26. Эффект основных направлений использования свойств физической культуры выражается в...**
- а. ...формировании базовой физической подготовленности.*
  - б. ...восстановлении функций организма после травм и заболеваний.*
  - в. ...достижении максимального уровня индивидуального физического развития.*
  - г. ...совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовленности.*
- Отметьте все позиции.**
- 27. В соответствии с Олимпийской Хартией Олимпийские игры состоят из...**
- а. ...комплекса соревнований по летним и зимним видам спорта.*
  - б. ...соревнований между спортсменами, представляющих свои страны.*
  - в. ...Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.*
  - г. ...встреч спортсменов, отобранных национальными олимпийскими комитетами.*
- 28. Здоровье населения, прежде всего, зависит от...**
- а. ...качества жизни.*
  - б. ...образа жизни.*
  - в. ...наследственности.*
  - г. ...экологии.*
- 29. Величина нагрузки, достигаемой в результате выполнения физических упражнений обусловлена...**
- а. ...избирательностью воздействия.*
  - б. ...интенсивностью расходования потенциала организма.*
  - в. ...сопряженностью воздействия.*
  - г. ...продолжительностью двигательной активности.*
- Отметьте все позиции.**

### Задания в открытой форме

30. Сила, с которой тело действует на опору, препятствующую его свободному падению, обозначается как...
31. Двигатель гребного судна, обеспечивающий передачу усилий, развиваемых гребцом, для продвижения лодки, обозначается как...
32. Ряд полей на шахматной доске, образующих линию, параллельную нижнему и верхнему краям, обозначаются как...
33. Выгоды, полученные в шахматной партии ценой уступок, обозначается как...  
Может быть материальной или позиционной, достаточной или недостаточной.
34. В шахматах и шашках – печатное или рисованное изображение доски с фигурами или без, обозначается как...
35. Построение шашек сильнейшей стороны в окончаниях, обеспечивающее быструю поимку дамки соперника, обозначается как...
36. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как...
37. Совокупность относительно устойчивых функциональных и морфологических особенностей организма, обусловленных наследственными и приобретенными свойствами, обозначается как...
38. Воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность, обозначается как...
39. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как...

### Задания, связанные с сопоставлением

40. Сопоставьте имена и фамилии, представленных в списке ученых, обозначенных цифрами, с их вкладом в совершенствование физического воспитания, обозначенном буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.
  1. Витторино де Фельтре (1378 – 1446)
  2. Леонардо да Винчи (1452 – 1519)
  3. Франсу Рабле (1494 -1553)
  4. Уильям Гарвей (1578 – 1657)
  5. Ян Амос Коменский (1592 – 1670)
  - а. Изучил пропорции тела человека и механику его движений.
  - б. Открыл законы кровообращения и положил начало изучения физиологии человека.
  - в. Высказал ряд ценных мыслей по методике применения физических упражнений.
  - г. Содействовал распространению идей физического воспитания.
  - д. Представил взаимосвязь умственного, нравственного и физического воспитания.

**41. Сопоставьте основные приемы массажа, представленные в списке, обозначенном цифрами, с действиями, составляющими их сущность, обозначенном буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.**

1. Поглаживание.
2. Растирание.
3. Разминание.
4. Вибрация.

- а. Передача телу колебательных движений.
- б. Приподнимание, сдавливание, отжимание тканей.
- в. Скольжение рук по коже.
- г. Смещение, растяжение тканей.

**42. Сопоставьте способы организации занимающихся, обозначенные цифрами с их основными характеристиками, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.**

1. Фронтальный.
2. Групповой.
3. Индивидуальный.

- а. Последовательное выполнение занимающимися серий заданий на специально подготовленных местах.
- б. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий.
- в. Занимающиеся выполняют задания самостоятельно.
- г. Выполнение занимающимися одного задания, независимо от форм построения.

**43. Сопоставьте режимы регламентации выполнения двигательных действий, обозначенные цифрами, с характерными для них типами интервалов отдыха, обозначенных буквами, вписав в бланк соответствующую цифру.**

1. Повторный.
2. Интервальный.

- а. «Ординарный»
- б. «Жесткий»
- в. «Прогрессирующий»

**44. Физкультурно-спортивное движение Российской Федерации объединяет деятельность...**

- ...научных учреждений и организаций;
  - ...спортивных клубов, коллективов физической культуры, действующих в образовательных и других организациях, независимо от форм собственности и места жительства граждан;
  - ... общероссийских физкультурно-спортивных объединений;
  - ...детско-юношеских спортивных школ, клубов физической подготовки, спортивно-технических школ;
  - ...специализированных детско-юношеских школ и училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства;
  - ...общероссийских федераций (союзов, ассоциаций) по различным видам спорта;
- Допишите в бланке ответов название неупомянутой в перечне организации**

#### **Задания, связанные с перечислением**

**45. Перечислите свои мотивы занятий физическими упражнениями.**

*Я занимаюсь физической культурой и спортом, потому что...*

- 46. Перечислите этапы многолетней подготовки спортсменов.**
- 47. Перечислите различия в понятиях «Здоровый образ жизни» и «Здоровый стиль жизни».**
- 48. Перечислите фазы в динамике оперативной работоспособности после выполнения физических упражнений.**
- 49. Перечислите морфофункциональные и психофизические различия людей.**
- 50. Перечислите объективные критерии самоконтроля физического состояния.**

**Вы закончили выполнение заданий.**

**Поздравляем!**