

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать только один верный, обвести его кружком. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения 40 минут.

1. Создателем отечественной системы физического образования детей и молодежи является:

- а) А.Д. Бутовский;
- б) П.Ф. Лесгафт;
- в) В.И. Ленин;
- г) Н.К. Крупская.

2. Когда российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- а) в 1900 году (Лондон);
- б) в 1952 году (Хельсинки);
- в) в 1996 году (Атланта)
- г) в 1896 году (Афины)

3. Что такое адаптивное физическое воспитание?

- а) перевод занимающихся на более высокий уровень здоровья;
- б) эмоциональная разгрузка;
- в) профилактика и коррекция текущих отклонений опорно-двигательного аппарата, улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем, профилактика перегрузок;
- г) все выше перечисленное.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:

- А) укрепление здоровья;
- Б) повышение адаптационных возможностей к условиям внешней среды;
- В) формирование прикладных физических качеств, умений и навыков;
- Г) повышение уровня физического развития и физических способностей человека.

5. В нервной системе различают:

- а) ЦНС, периферическую и вегетативную;
- б) головной и спинной мозг;
- в) нервные клетки, головной и спинной мозг;
- г) импульсы и сетчатое образование нервов, окутывающее все органы и системы организма.

6. К психическим процессам в обучении двигательным действиям относятся:

- а) внимание, ощущение и восприятие, память;
- б) воля и волевые и физические качества качества;
- в) внимание, ощущение и восприятие, память, мышление, эмоции, воля
- г) внимание, движение, речь;

7. В обучении и самообучении двигательным действиям ведущая роль

принадлежит:

- а) развитию физических качеств;
- б) информационному каналу;
- в) морально-волевым качествам;
- г) формирование правильной осанки.

8. Двигательный навык – это уровень владения двигательным действием :

- а) с минимальным участием сознания в контроле действия;
- б) с необходимостью осуществления сознательного контроля за двигательным действием;
- в) с изменением положения тела и его частей в пространстве;
- г) с вниманием к сбивающим факторам выполнения движения.

9. Сила – это способность человека:

- а) к выполнению движений с большой амплитудой;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) преодолевать длительное воздействие внешних факторов за счет мышечных усилий;
- г) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

10. Характерная особенность упражнений для развития силы - это:

- а) помощь партнера, тренера;
- б) наличие отягощения;
- в) длительность выполнения упражнений;
- г) выполнять упражнения «до отказа».

11. Для развития скоростных способностей успешно применяются:

- а) идеомоторные упражнения;
- б) упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и темпом;
- в) упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и продолжительностью;
- г) упражнения, выполняемые с максимально возможной силой и темпом.

12. Выносливость – это способность

13. Уровень развития общей выносливости зависит от:

- а) функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) возможностей нервно-мышечного аппарата;
- в) скорости расходования ресурсов энергии;
- г) техники владения двигательными действиями.

14. В каких видах физических упражнений наиболее проявляется ловкость?

15 . Активная гибкость – это выполнение движений с большой амплитудой за счет _____ мышечных усилий, пассивная – под воздействием _____

16. Что означает в баскетболе термин «двойное ведение»:

17. Если в футболе мяч от вратаря уходит за линию ворот назначается:

- а) угловой удар;
- б) штрафной удар;
- в) пенальти;
- г) свободный удар.

18. Размер волейбольной площадки составляет:

- а) 18 х 9 м;
- б) 20 х 10 м;
- в) 18 х 8 м;
- г) 24 х 12 м.

19. Кувырок – это _____

20.С помощью пиктограмм изобразите следующие исходные положения:

Основная стойка, руки на пояс	
Широкая стойка, руки за голову	
Упор присев	
Наклон вперед	
Сед ноги врозь, руки в стороны	

21. Перечислите фазы спринтерского бега

22. Какого прыжка нет в легкой атлетике?

- а) в глубину;
- б) в длину;
- в) тройного;
- г) в высоту.

23. Самая титулованная лыжница Республики Коми это _____

24. Цикл движения одновременного одношажного хода состоит из

25. Перечисли 4 основных вида испытаний в ВФСК «ГТО» IV ступени.
