

→ ID RA

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

I. Задания в закрытой форме (18 баллов)

1. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим всё остальное)

- а. спорт;
- б. система физического воспитания
- + б. физическая культура;
- г. учебно-тренировочный процесс.

2. Каким событием для Олимпийского движения ознаменован 1952 г

- а. состоялись первые Олимпийские игры современности;
- + б. состоялся дебют команды СССР;
- в. впервые в соревнованиях участвовали женщины;
- г. было показано максимальное количество рекордных результатов.

3. В каком году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- а. 2005
- + б. 2007
- в. 2010
- г. 2016.

4. Паралимпийские игры проводятся, начиная с

- + а. 1960г.
- б. 1972г.
- в. 1980г.
- г. 1988г.

5. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 г.

- а. Южная Корея;
- + б. Китай;
- в. Индия;
- г. Япония.

6. Какой вид спорта включён в программу зимних Олимпийских игр

- а. триатлон;
- б. хоккей на траве;
- б. современное пятиборье; г. скелетон.

7. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр

- а. дзюдо;
- б. фехтование;
- + б. теннис;
- г. скалолазание.

8. Как называется резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 метров.

- а. старт;
- б. спурт;

- в) форсаж;
- г. гипертрофия.

9. Во время тайм – аут в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны

- а) подойти в свободную зону к своей скамейке;
- б. подойти к судье;
- в. покинуть спортивный зал;
- г. пройти в медицинский кабинет.

10. Правила баскетбола при ничейном счёте в основное время предусматривает дополнительные периоды продолжительностью

- а) 3 минуты;
- б. 5 минут;
- в. 7 минут;
- г. 10 минут.

11. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры, называют

- а. перемещением;
- б. отталкиванием;
- в. движением;
- г. махом.

12. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»

- а. физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б. физические упражнения, выполняемые с малым отягощением на работающие мышцы;
- в. физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- г. физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.

13. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в

- а. конце подготовительной части занятия.
- б. начале основной части занятия.
- в. середине основной части занятия.
- г. конце основной части занятия.

14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что

- а) каждое упражнение направленно одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- б. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- в. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- г. каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

15. При физической работе у человека наблюдаются различные состояния функциональных систем его организма. Это физиологическое состояние у него протекает в следующем порядке

- а. восстановление, вработывание, устойчивое состояние, утомление;
- б. вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление;
- в. вработывание, утомление, восстановление, устойчивое состояние;
- г. устойчивое состояние, вработывание, утомление, восстановление.

16. Какой из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия

- а. хлопки для установления ритма упражнения;
- б. выстрел на дистанции;
- в. сигнал свистком для начала игры;
- г. счёт во время выполнения упражнения;

17. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями»

- а. необходимо осуществлять контроль за исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды; за безопасностью мест занятий, не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть самостраховкой;
- б. контроль за исправностью оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки, рациональное применение физических упражнений; четкое соблюдение дисциплины, правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- в. проведение обязательной разминки в начале занятия; рациональное применение физических нагрузок, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности, контроль за функциональным состоянием организма;
- г. по возможности соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на спортивных площадке, контроль за исправностью инвентаря и оборудования; формирование уверенности в своих силах.

18. Какое упражнение используется для оценки уровня выносливости на V ступени ВФСК ГТО

- а. бег на дистанции 2000 или 3000м;
- б. подтягивание на высокой и низкой перекладине;
- в. бег на дистанции 300м;
- г. плавание 50м.

II. Задания в открытой форме (8 баллов)

19. Вид спорта, в котором кубок Конфедераций проходил в России за один года до Чемпионата мира 2018 г. *Футбол*







20. Акцентированное владение элементами какой либо спортивной дисциплины обозначается как

21. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется *выносливостью*

22. Перемещение участников похода с одного берега реки на противоположный при помощи специального снаряжения называется *гайками*

III. Задание с иллюстрациями (12 баллов)

23. Напишите в бланке ответов напротив иллюстрации (соответствующего номера) значение жеста

судьи. Жесты судьи в волейболе	
1	
2	 <small>detivsport.ru</small>
3	 <small>detivsport.ru</small>
Жесты судьи в баскетболе	
4	
5	
6	

замен 2б

таймаут 2б

ошибка при подаче —

конек матча —

задержка в подаче —

IV. Задание – кроссворд (12 баллов)

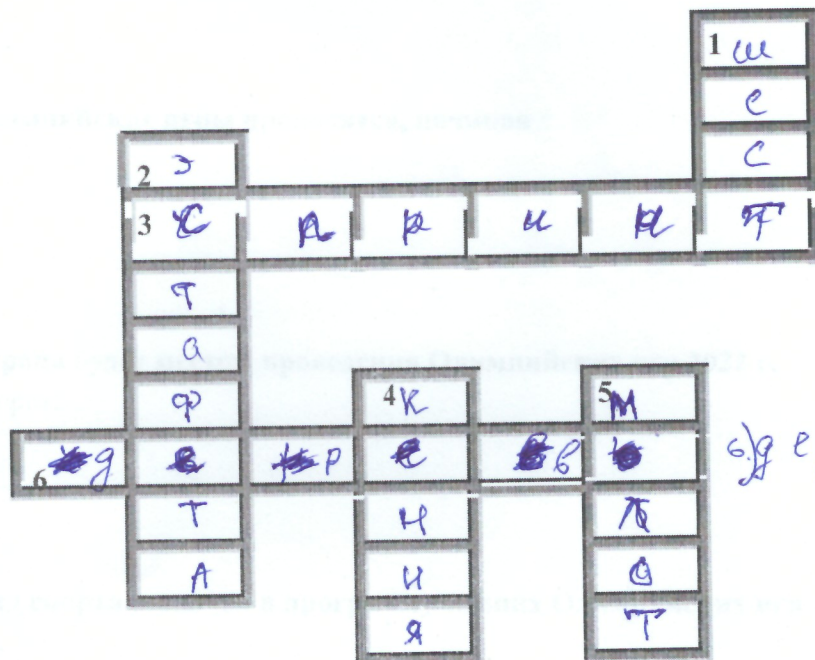
24. Решите кроссворд на тему «Лёгкая атлетика», запишите слова в бланк ответов

По горизонтали:

3. Бег на короткие дистанции.
6. Первый материал, который использовали для изготовления снаряда для прыжков в высоту.

По вертикали

1. Снаряд для прыжков в высоту.
2. Соревнование спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определённом этапе один спортсмен, сменяясь, передаёт другому условленный предмет.
4. В какой Африканской стране наиболее развита лёгкая атлетика.
5. Спортивный снаряд для метания (ядро на тресе с ручкой).



с/д е р е в о

125

Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!

40/50