Теоретико – методические задания

Проверка знаний по физической культуре

Вариант -1

Задания в закрытой форме.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. В I Олимпийских играх (Греция, Афины, 1896 г.) женщины принимали участие | а) да б) нет |
| 1. Международная олимпийская академия находится в … | а )Афинах б) Цюрихе в) Олимпии г) Париже |
| 1. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда … | а) Испании б) Италии в) СССР г)Дании |
| 1. Первая летняя Спартакиада молодёжи России проводилась в … | а) 1996 б) 1998 в) 2002 г) 2006 |
| 1. 21 Зимние Олимпийские игры пройдут в … | а) Сочи б) Саппоро в) Осло г) Ванкувер |
| 1. Динамика индивидуального развития человека обусловлена … | а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов б) генетикой и наследственностью человека в) влиянием социальных и экологических факторов г) двигательной активностью человека. |
| 1. Совокупность упражнений, приёмов и методов , направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам. А так же их дальнейшее совершенствование обозначается как … | а) тренировка б) методика в) система знаний г) педагогическое воздействие. |
| 1. Порядок проявления мышечных сил, согласования движений в пространстве и во времени, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, составляют … | а) модель б)детали в) главное звено г) основу… техники двигательных действий. |
| 1. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием физиотерапевтических процедур, обозначается как … | а) ретардация б) рекреация в) реинкарнация г) релаксация |
| 1. Гигиеническая гимнастика … | а) проводится утром до завтрака б) проводится спустя 2-3 часа после начала работы в) проводится спустя 2-3 часа после обеда г) может проводиться в любое время |
| 1. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры называют… | а) перемещением б) отталкиванием в) движением г) махом |
| 1. Скелетон является разновидностью … | а) санного спорта б) конькобежного спорта в) горнолыжного спорта г) многоборий |
| 1. Таэквондо, так же как и самбо, не включено в программу Игр Олимпиады | а) да, не включено б) нет, включено |
| 1. Джоггинг – это обозначение… | а) бега трусцой б) вида «боевой» аэробики в) союза молодежи спортивного клуба г)разновидности нетрадиционных видов единоборств |
| 1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать… | а) через рот и нос попеременно б) только через рот в) через рот и нос одновременно г) только через нос. |
| 1. Пумп-аэробика характеризуется выполнением упражнений… | а) с облегченной штангой б) с использованием пружинящей пластины в) на специальном напольном покрытии г) в водной среде. |
| 1. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится… | а) 10 сек б) 20 сек в) 25 сек г) 30 сек |
| 1. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью … | а) 3 мин б) 5 мин в) 7 мин г) 10 мин |

Синим цветом \_\_\_\_\_\_\_\_ выделены верные ответы