

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

А 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 течении 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. Какими рекомендациями не следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическим упражнениями...

- А. использовать предварительно освоенные упражнения.
- Б. стремиться к достижению 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.

6. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр...

- А. лыжные гонки.
- Б. конькобежный спорт.
- В. фигурное катание.
- Г. биатлон.

7. В волейболе в заявку на матч можно включить не более...

А. 9 игроков (+ либеро).

Б. 10 игроков.

В. 12 игроков.

Г. 14 игроков.

8. Что обозначает аббревиатура РУСАДА?

а) Российская антидопинговая академия

б) Российское антидопинговое агентство

в) Российская антидопинговая ассоциация

г) Российская антидопинговая ассамблея

9. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

А. 5 ступеней.

Б. 7 ступеней.

В. 9 ступеней.

Г. 11 ступеней.

10. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

А. Лев Яшин.

Б. Эдуард Стрельцов.

В. Игорь Нетто.

Г. Олег Блохин.

11. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось

а) материальным статусом

б) законом выживания

в) личной заинтересованностью

г) социальной необходимостью

12. Под методами физического воспитания понимаются...

а) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения

б) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия

в) способы применения физических упражнений

г) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса

13. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

а) Принцип доступности и индивидуализации

б) Принцип научности

в) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

г) Принцип непрерывности

14. Абсолютная сила – это...

