

**Задания в тестовой форме для подготовки к первому этапу аттестации.
Учитель и преподаватель физической культуры, тренер-преподаватель,
руководитель физического воспитания**

A1. Перечислите показатели, характеризующие физическое развитие человека;

Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
Росто-весовыми показателями;
изменения, динамику, тенденции изменения морфологических и функциональных особенностей организма человека;

A2. Физическими упражнениями принято называть ...

Многократное повторение двигательных действий;
Движения, способствующие повышению работоспособности;
Определенным образом организованные двигательные действия;
Комплекс гимнастических упражнений.

A3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ..

Физической подготовленности человека к жизни;;
Подготовки к профессиональной деятельности.
Восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
Подготовки к спортивной деятельности.

A4. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-
Развивающие, коррекционные, специфические.

Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

A5. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

Естественные свойства природы;
Физическое упражнение;
Санитарно-гигиенические факторы;
Соревновательная деятельность.

A6. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...

Физическое совершенство человека;
Физическое развитие человека;
Физическое состояние человека;
Физическую форму человека.

А7. Что является основным критерием физического совершенства человека?
Качество теоретических знаний о физической культуре;
Уровень развития физических возможностей;
Состояние здоровья;
Социализация личности.

А8. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.
Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
Уровень физических качеств; знания в области физической культуры;
мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
Росто-весовые показатели.

А9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?
а. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.
б. Физически совершенным может считаться человек, способный «справиться» с нормативами Президентского Теста.
в. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.
г. Физическое совершенство – это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

А10. Что относится к средствам физического воспитания?
Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
Солнце, воздух, вода.

А11. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?
Способы организации учебно-воспитательного процесса;
Типы уроков;
Виды физкультурно-оздоровительной работы;
Структура построения занятий.

A12. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;
Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;
Туристические походы.

A13. Какова структура урочных форм занятий?

водная, разминочная, восстановительная части;
Подготовительная, основная, заключительная части;
Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;
Вводная, основная, рекреационная.

A14. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?

Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки;
ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия;
Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.
Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок;

A15. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?

Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;
Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;
Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.

A16. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является ...

Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни;
Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры;
Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
Все вышеперечисленное.

A17. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

Гигиеническая и рекреативная физическая культура;
Туризм, охота, рыболовство;
Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно- массовые мероприятия;
Лечебная физическая культура.

A18. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

Тренировочным процессом;
Учебным процессом;
Физической подготовкой;
Физическим развитием.

A19. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

Общей физической подготовкой;
Специальной физической подготовкой;
Гармонической физической подготовкой;
Общим развитием.

A20. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;
Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;
Метод переменного непрерывного упражнения.

A21. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

Уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
Цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
Положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
Состояние здоровья.

A22. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется

...

Теоретической подготовкой;
Технической подготовкой;
Тактической подготовкой;
Психологической подготовкой.

A23. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?

Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;

Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;

Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;

Спортивное совершенство.

A24. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем 40-50 уд/мин.

60-80 уд/мин.

100-120 уд/мин.

80-100 уд/мин.

A25. Объем физической нагрузки определяется:

Количеством выполненных упражнений

Затратой времени на занятие

Километражем преодоленного расстояния

Количеством выполненных упражнений, затратой времени на занятие, километражем преодоленного расстояния

A26. Интенсивность физической нагрузки характеризуется показателями

Темпа и скорости движений

Ускорения

Темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений

Частоты сердечных сокращений

A27. Регулирование физической нагрузки достигается следующими способами:

Изменениями количества повторений одного и того же упражнения

Изменениями суммарного количества физических упражнений

Изменениями количества и скорости повторений одного и того же

упражнения, суммарного количества физических упражнений, исходных положений

Изменениями количества и скорости повторений одного и того же упражнения

A28. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?
Специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;
Распоряжением директора школы;
Инструкцией учителя физической культуры (тренера).
Учебной программой

A29. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления?
Фаза восстановления работоспособности;
Фаза «второго дыхания»;
Фаза временного снижения работоспособности.
Все ответы верны.

A30. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?
Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);
Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);
1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);
1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов);

A31. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются ...

Профилактическим осмотром;
Диспансеризацией;
Врачебно-педагогическим контролем;
Обследованием.

A32. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?
Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
Личные достижения в двигательной подготовленности человека;
Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
Развитие потребности в физическом совершенствовании.

A33. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

Функциями физической культуры;
Принципами физической культуры;
Методами физической культуры;
Средствами физической культуры.

А34. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

Физическое образование субъекта;
Физическую культуру личности;
Физическое развитие индивида;
Физическое совершенство человека.

А35. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?

Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры;
Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей;
Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта;
Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.

А36. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?

Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;
Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
Способность к рациональной организации времени, собранность;
Развитие мышления, логики.

А37 Какая страна является родиной Олимпийских игр?

Рим;
Китай;
Древняя Греция;
Италия.

А38 В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

В 906 году до нашей эры;
В 1201 год;
В 776 году до нашей эры;
В 792 году до нашей эры.

А39 В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

1896 году;
1911 году;

1960 году;
1973 году.

А40 В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?

Олимпийская хартия;
Олимпийский устав;
Олимпийская клятва;
Правила соревнований.

А41 Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

Л.П. Матвеев;
Г.Г. Бенезе;
П.Ф. Лесгафт;
Н.А.Семашко.

А42 Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?

Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы;
Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры;
Появление оздоровительных систем «фитнесс» и аквааэробика.
Создание федераций по видам спорта.

А43 Физкультурное движение – это...

Общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;
Социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;
Один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;
Неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

А44 В чем заключается основная цель массового спорта?

Достижение максимально высоких спортивных результатов;
Восстановление физической работоспособности;
Повышение и сохранение общей физической подготовленности;
Увеличение количества занимающихся спортом.

А45 Строевые упражнения в гимнастике – это...

Совместные действия в строю;
Упражнения на снарядах;

Общеразвивающие упражнения;
ОФП.

A46 Утренняя гимнастика относится к...
Образовательно-развивающей гимнастике;
Оздоровительной гимнастике;
Спортивной гимнастике;
Производственной.

A47 Стойка в гимнастике – это...
Положение лежа на полу;
Вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;
Положение сидя;
*Исходное положение в строю.

A48 Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ..
:
Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
Лопатками, ягодицами;
Затылком, ягодицами,
Ягодицами.

A49 На какие основные стили подразделяются лыжные ходы?
Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый, четырехшаговый;
Классический и свободный;
Попеременный и одновременный;
По равнине, на подъеме и под уклон.

A50 Какие ходы различают в попеременных ходах лыжных гонок?
Двухшаговый и четырехшаговый;
Одношаговый и двухшаговый;
Повороты переступанием, спуски, бег по равнине;
Ходы, подъемы, спуски, бег по равнине.

A51 На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?
Старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
Беговых шагов, отталкивание, приземление;
Разбег, отталкивание, полет, приземление;
Разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

A52 В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?
Сильно наклонено вперед;
Наклонено назад;
В скрученном состоянии;

Сохраняет почти вертикальное положение.

A53 Описать технику бега на короткие дистанции:

Туловище отклонено назад, поясница прогнута;

Туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;

Туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;

Энергичные повороты туловища.

A54 С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?

При помощи пробы Штанге;

С помощью пробы Генчи;

С помощью теста Руфье;

С помощью Гарвардского степ-теста.

A55 Перечислите основные типы телосложения.

Легкокостный, гиперстенический, ширококостный.

Тонкокостный, астенический, средnekостный.

Астенический, нормостенический, гиперстенический.

Тонкокостный, ширококостный, нормостенический.

A56 Назовите основные средства физической реабилитации:

Лечебная физическая культура;

Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;

Активные, пассивные, психорегулирующие;

Циклические упражнения и виды спорта.

A57 Перечислите основные задачи первой доврачебной помощи, оказываемой пострадавшему?

Временная остановка кровотечения, наложение кровоостанавливающего жгута;

Проведение мероприятий по ликвидации угрозы для жизни, предупреждение осложнений, обеспечение благоприятных условий для транспортировки;

Применение техники искусственного дыхания, непрямого массажа сердца, наложение бинтовых повязок, жгутов, иммобилизации;

Улучшение или восстановление сердечной деятельности и дыхания.

A58 В чем заключается первая помощь при ранениях?

Наложение повязки и транспортной шины;

Введение противостолбнячной сыворотки;

Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения;

Обработка перекисью водорода.

А59 Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать ...

- 1,5 - 2 часа;
- 40 - 50 минут;
- 3 - 5 часов;
- 2,5 - 3,5 часа.

А60 В чем заключается доврачебная помощь при обмороке?

- Инъекции кордиамина и кофеина;
- Придание телу горизонтального положения, приподнимание ног, обеспечение доступа воздуха;
- Приподнимание головы, согревание, горячее питье;
- Прикладывание холода в височную часть головы.

А61 К лёгким травмам относятся:

- Травмы, требующие амбулаторного лечения;
- Травмы, требующие стационарного лечения;
- Травмы, которые не приводят к потере трудоспособности;
- Общие травмы.

А62 Расстояние между занимающимися в глубину строя

- Интервал;
- Ширина строя;
- Дистанция;
- Глубина строя.

А63 Строевые приемы - это:

- Построения;
- Перестроения;
- Повороты на месте и расчет;
- Передвижения.

А64 Силу развивают методом ...

- Статических упражнений;
- Динамических упражнений;
- Растягиванием мышц;
- Акробатических упражнений;

А65 Метод переменного упражнения - это:

- Многократное самостоятельное выполнение упражнения;
- Соперничество учеников между собой;
- Создание изменяющихся условий;
- Расчлененное разучиваемого упражнения.

А66 Освоение движения следует начинать с...

формирования связей между доминирующими двигательными центрами;
выполнения движения в упрощённой форме и замедленном темпе;
устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений;
*создания представления об общем смысле осваиваемого движения;

А67 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
подвижных игр;
прыжков вверх с места;
прыжков в глубину;
скоростно-силовых упражнений;

А68 Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...
тренировкой;
подготовкой;
гипердинамией;
стимуляцией;

А69 Проявления быстроты, которые поддаются тренировке в наименьшей степени
скорость реакции;
скорость одиночного движения;
частота движений;

А70 Какое звено опорно-двигательного аппарата несет главную рессорную функцию в легкой атлетике
бедро;
голень;
стопа;

А71 Нагрузки направленные на общую выносливость должны продолжаться не менее
1 минута;
2 минуты;
3 минуты;
более 3 минут;

А72 ЧСС в нагрузках на выносливость должна находиться в пределах
60-80 уд/мин;
80-110 уд/мин;
60-120 уд/мин;
120-170 уд/мин;

А73 Какой величине ЧСС в процентах от максимальной соответствует аэробный режим

20-50%;

65-80%;

85-90%;

A74 Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как.....

шаг.

прыжок

скачок

падение.

A75 Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...

100 метров.

200 метров.

400 метров.

500 метров

A76 Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

от 3 до 5 месяцев;

1 год;

2—3 года;

на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

A77 Что определяет техника безопасности на уроках физической культуры и соревнованиях?

Навыки занятия физическими упражнениями без травм

комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки

правильное выполнение упражнений

соблюдение режима дня и инструктаж по правилам поведения в школе

A78 Комплексные соревнования, включающие несколько видов спорта, традиционно проводящиеся в нашей стране с 1920-х годов, называются:

комплексом ГТО

спартакиадой

олимпиадой

универсиадой

A79 Вид спорта – единоборство руками на специально оборудованном столе, называется:

ристрестлингом

массрестлингом

рестлингом

армспортом

А80 Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются ...

- подводящими
- имитационными
- корректирующими
- общеразвивающими

А.81 Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

- Метание
- Прыжок
- Кувырок
- Бег

А.82 В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...

- Приземления
- Разбега и отталкивания
- Старта
- Полёта

А.83 Главная сила, действующая на лыжника при спуске -

- Сила тяжести
- Сила сопротивления воздуха
- Сила трения
- Движущая сила

А.84 Главный элемент тактики лыжника -

- Старт
- Лидирование
- Распределение сил
- Обгон

А.85 Что понимается под термином «Интервал» в гимнастике?

- Расстояние между занимающимися «в глубину»
- Расстояние между занимающимися «по фронту»
- Расстояние между «флангами»
- Расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

А.86 Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- Расстояние между занимающимися «в глубину»
- Расстояние между занимающимися «по фронту»
- Расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Расстояние от первой шеренги до последней

А.87 Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

Строевыми приёмами

Передвижениями

Размыканиями и смыканиями

Построениями и перестроениями

А.88 Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

Да, по указанию тренера

Нет

Да, по указанию судьи

Да, но только в начале каждой партии

А.89 Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

Да

Нет

Только при высокой температуре воздуха

Только при высокой влажности воздуха

А.90 Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

Через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Немедленно

В любом случае через 15 секунд

В любом случае через 1 минуту

А91 Где находится общий центр массы тела высококвалифицированного спринтера при выполнении низкого старта в момент отрывания рук от дорожки?

На шаг впереди бегуна

На уровне таза бегуна

На шаг позади бегуна

А92 Что является ошибкой при выходе бегуна с низкого старта?

сильное выталкивание ногами

разноименная работа рук

быстрое выпрямление туловища

А93 Какова длина зоны передачи эстафетной палочки в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике?

10 м

20 м

30 м

А94 Какие виды входят в мужское легкоатлетическое 10ти-борье?

100 м, 400 м, 800м, 110 м с барьерами, прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, толкание ядра, метание диска, метание копья.

100 м, 200 м, 3000 м, 400 м с барьерами, прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, толкание ядра, метание молота, метание копья.

100 м, 400 м, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, толкание ядра, метание диска, метание копья.

А95 Кто на настоящее время является самым быстрым человеком на планете?

Usain Bolt

Morris Green

Christophe Lemaitre

А96Когда не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике?

во второй половине дня

сразу после еды

через 1-2 часа после еды

А97Какие дистанции в легкой атлетике относятся к сверхдлинным?

100 км; суточный бег

3 км, 5 км, 10 км

1 миля, 2 мили

А98 Для развития какого физического качества применяется повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью

выносливости

быстроты

ловкости

А99Сколько фальстартов разрешено сделать в беговых видах лёгкой атлетики?

Один

Два

Ни одного

А100 Сколько фальстартов разрешено сделать многоборцам?

Один

Два

Ни одного

А101На какой Олимпиаде наша землячка Екатерина Волкова стала бронзовым призёром?

Афины 2004 год

Пекин 2008 год

Лондон 2012 год

A102Какая из дистанций является спринтерской?

- 800м
- 1500м
- 100м

A103 Какая из дистанций не считается стайерской?

- 1500м
- 5000м
- 10000м

A104Какова основная двигательная установка на финише в спринтерском беге?

- пересечь линию финиша
- продолжить максимально быстрый бег за линией финиша
- плавно снижать скорость бега

A105Какова длина дистанции марафонского бега?

- 32 км 180 м;
- 40 км 190 м;
- 42 км 195 м.

A106На какие фазы условно подразделяется бег на короткие дистанции (спринт)?

- начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
- начало бега (старт), бег по дистанции, финиширование
- начало бега (старт),стартовый разгон, бег с максимальной частотой, финиширование

A107К какому методу тренировки относится бег по наклонной дорожке (3-4 градуса)?

- упражнения в обычных условиях
- упражнения в усложненных условиях
- упражнения в облегченных условиях

A108 Кто из копьеметателей выиграл Олимпийские игры в Москве?

- Уве Хон
- Ян Железны
- Дайнис Кула

A109 Правильное дыхание характеризуется...

- а. более продолжительным вдохом.
- б. более продолжительным выдохом.
- в. равной продолжительностью вдоха и выдоха.

- г. вдохом через нос и выдохом ртом.
- A110 Под закаливанием понимается...
- а. приспособление организма к воздействиям внешней среды.
 - б. использование солнца, воздуха и воды.
 - в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.
 - г. купание в холодной воде и хождение босиком.
- A111 Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...
- а. 120 ударов в минуту.
 - б. 140 ударов в минуту.
 - в. 160 ударов в минуту.
 - г. 160 и более ударов в минуту.
- A112 Для воспитания гибкости используются...
- а. движения рывкового характера.
 - б. движения, выполняемые с большой амплитудой.
 - в. пружинящие движения.
 - г. маховые движения с отягощением и без него.
- A113 Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- а. исходного положения.
 - б. главного звена техники.
 - в. подводящих упражнений.
 - г. подготовительных упражнений.
- A114 Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?
- а. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
 - б. Свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания.
 - в. В процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.
 - г. Все представленные утверждения соответствуют действительности
- A115 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
- а. утомлением, возникающим в результате их выполнения.
 - б. продолжительностью выполнения двигательных действий.
 - в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
 - г. достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.
- A116 Отличительным признаком физической культуры является...
- а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.
 - б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.
 - в. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
 - г. определенным образом организованная двигательная активность.

A117 Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

а. координацию. б. быстроту. в. выносливость. г. гибкость.

A118 Метод повторного упражнения с непредельными отягощениями при выполнении действий, выполняемых до отказа, используется при воспитании...

а. силы.

б. быстроты.

в. выносливости.

г. скоростной силы.

A119 Что понимают под термином «средства физической культуры»?

а. Лекарственные средства

б. Медицинское обследование

в. Физические упражнения

г. Туризм

A120 Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

а. Индивидуальными особенностями обучаемого

б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия

в. Соотношением методов обучения и воспитания

г. Закономерностями формирования двигательных навыков

ГИМНАСТИКА

1.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

2.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 7-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

3.

Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углублённым изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

ВОЛЕЙБОЛ

1.

Донченко А.Б. Волейбол. – Изд. АО «Вече», 2002

2.

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: учебник – Ростов-на-Дону: Изд. «Феникс», 2004.

3.

Барбара Л. Виера, Бони Джил Фергюсон. Волейбол, шаги к успеху: практ. руководство для начинающих играть в волейбол – Изд. «АСТ Астрель», 2004.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1.

Хавин Б.Н. Всё об олимпийских играх, 1979.

2.

Мейксон Г.Б., Богданов Г.П. Оценка техники движений на уроках физической культуры, 1975.

3.

Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе, 1975.

4.

Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания, 2 тома, 1976.

5.

Лыжные гонки: правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

1.

Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. «Высшая школа», 1989.

2.

Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: М. «Просвещение», 1989.

3.

Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов Б.Д. и др. под ред. Ляхова В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя, М. «Просвещение», 1997.

ФУТБОЛ

1.

Лебедев Л., Немировский Л. А ваше решение? М., «Советский спорт», 1990.

2.

Асаулов В., Испирян М. «Кожаный мяч». М., «Молодая Гвардия», 1974.

3.

Симаков В.И. Футбол: простые комбинации. М., «Физкультура и спорт», 1987.

4.

Лукашин Ю., Ульянов В. Интервью у кромки поля. М., «Физкультура и спорт», 1983.

5.

Лукашин Ю. Звёзды советского футбола. М., «Физкультура и спорт», 1985.

6.

Спирин А. Футбол: правила игры. М., «Олимпия», 2006.

БАСКЕТБОЛ

1.

Коузи Б. и Пауэр Ф. «Баскетбол: концепции и анализ». Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1975.

2.

Официальные правила баскетбола и их интерпретация. М., «ДжИПЛА Лимитед», 1990.

3.

Профи: Сб. – М., «Физкультура и спорт», 1990.

4.

Спортивные игры: Учеб. пособие для пед. училищ С73: «ОТД-ней» физ. воспитания. Под ред. Н.П. Воробьева. М., «Просвещение», 1975.

