**Задание по дисциплине «Физическая культура»**

ВЫПОЛНЯЯ ЗАДАНИЕ ВЫБЕРИТЕ ОДИН ОТВЕТ (в вопросах № 16, 22, 23, 24, 25 – ДВА ответа) НА КАЖДЫЙ ВОПРОС, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ БУКВУ В БЛАНК ОТВЕТОВ.

**1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?**

 а) 1964;

б) 1958;

в) 1973;

г) 1952.

**2. С какого года баскетбол включен в программу Олимпийских игр?**

а) 1932;

б) 1924;

в) 1936;

г) 1944;

**3. Сколько зимних олимпийских видов спорта?**

а) 5; б) 14;                          в) 11;                            г)  7.

**4.Летние Олимпийские игры 2016 года пройдут …?**

а) США;

б) Испании;

в) Японии;

г) Бразилии.

**5.  Физическая подготовленность характеризуется:**

а) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;

б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;

в) Эффективностью и экономичность двигательных действий;

г) Высокими результатами в спортивной деятельности.

**6. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

а) Двигательным навыком;

б) Техническим мастерством;

в) Двигательной одаренностью;

г) Двигательным умением.

**7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

а) Двигательной реакцией;

б) Скоростно-силовыми способностями;

в) Скоростными способностями;

г) Скоростью одиночного движения.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

а) Подвижностью в суставах;

б) Специальной гибкостью;

в) Динамической гибкостью;

г) Активной гибкостью.

**9. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:**

а) Физические упражнения;

б) Естественные силы природы, гигиенические факторы;

в) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание;

г) Личный пример учителя.

**10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

а) 6- ти минутный бег;

б) Бег на 100 метров;

в) Лыжная гонка на 3 километров;

г) Плавание 800 метров.

**11. Адаптация — это?**

а) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки;

б) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

г) Процесс восстановления.

**12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?**

а) Высокий рост;

б) Слабая мускулатура;

в) Нарушение естественных изгибов позвоночника;

г) Уменьшение межпозвоночных дисков;

**13. Вес мяча в баскетболе должен быть …**

а) Не более 670 г.

б) Не более 650 г.

в) Не более 560 г.

г) Не более 500 г.

**14. Физическое развитие это …**

 а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;

б) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни;

в) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;

г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**15. К анаэробным упражнениям относятся … ?**

а) Плавание;

б) Волейбол;

в) Лыжные гонки;

г) Спринт;

**16. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.**

а) Керлинг;

б) Бобслей;

в) Синхронное плавание;

г) Художественная гимнастика.

**17. Отличительным признаком физической культуры не является?**

а) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;

б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;

в) Положительные изменения в физическом состоянии человека;

г) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения.

**18. Основным средством физического воспитания школьника является**

 а) Солнечная радиация;

б) Личная гимнастика;

в) Закаливание;

г) Физические упражнения.

**19. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?**

а) Содержание и организация педагогической практики;

б) Уроки физической культуры;

в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

г) Внеклассная работа.

**20. Для оценки физического развития человека используются:**

а) Показатели функциональных систем;

б) Показатели антропометрических измерений;

в) Показатели сформированности двигательных умений;

г) Показатели уровня развития физических качеств.

**21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, рекомендуется выполнять ……**

а) В подготовительной части урока;

б) В начале основной части урока;

в) В конце основной части урока;

г) В заключительной части урока.

**22. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.**

а) Прыжки на лыжах с трамплина;

б) Регби;

в) Биатлон;

г) Водное поло.

**23. Укажите командные виды спорта (выделите все).**

а) Керлинг;

б) Баскетбол;

в) Шахматы;

г) Триатлон;

д) Толкание ядра.

**24. В спорте выделяют (выделите все):**

 а) Инвалидный спорт;

б) Массовый спорт;

в) Детский юношеский спорт;

г) Спорт высших достижений.

**25. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г.?**

а) Софтбол;

б) Регби – 7;

в) Гольф;

г) Каратэ.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

**26. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ………………….**

**27. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется …*………….***

**28.** **Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития, называется*…*………………**

**29. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется** **… *……….***

**30. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется** **… *………….***

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| **1** |  | **16** |  |
| **2** |  | **17** |  |
| **3** |  | **18** |  |
| **4** |  | **19** |  |
| **5** |  | **20** |  |
| **6** |  | **21** |  |
| **7** |  | **22** |  |
| **8** |  | **23** |  |
| **9** |  | **24** |  |
| **10** |  | **25** |  |
| **11** |  | **26** |  |
| **12** |  | **27** |  |
| **13** |  | **28** |  |
| **14** |  | **29** |  |
| **15** |  | **30** |  |

**Ответы скидывать на электронную почту**

**daa@apt29.ru**

**в срок до 30 мая 2020 года включительно!!!!!**