Теоретико – методические задания

Проверка знаний по физической культуре

Вариант - 2

Задания в закрытой форме.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Два очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину…
 | а) из зоны нападения б) из зоны защиты в) с любой точки площадки г) с любого места внутри трехочковой линии |
| 1. Правила волейбола предусматривают, что команды в каждой партии имеет право максимум на …
 | а) три замены б) пять замен в) шесть замен г) количество замен не ограничивается. |
| 1. Правилами волейбола предусмотрено – каждой команде во время игры предоставлено максимум ………. ударов (передач) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания мяча на блоке)
 | а) два б) три в) четыре г) пять |
| 1. Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот необходим…
 | а) витамин «А» б) витамин «В1» в) витамин «С» г) витамин «Д» |
| 1. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно …
 | а)витамина «А» б) витамин «В1» в) витамин «С» г) витамин «Д» |
| 1. Недостаток какого витамина …. Ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?
 |  а)витамина «А» б) витамин «В1» в) витамин «С» г) витамин «Д» |
| 1. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Игр Олимпиады в…
 |  а) 1896 г б) 1912 г в) 1928 г) 1936 г |
| 1. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей , принято называть …
 |  а) гимнастикой б) терренкуром в) соревнованием г) видом спорта |
| 1. Основой методики воспитания физических качеств является …
 |  а)систематичность выполнения упражнений б) постепенное повышение силы воздействия в) возрастная адекватность нагрузки г) цикличность педагогических воздействий. |
| 1. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод …
 |  а) повторных усилий б) переменного упражнения в) круговой тренировки г) сенсорной коррекции. |
| 1. Движение в суставе вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла, называется …
 |  а) сгибанием б) разгибанием в) пронацией г) супинацией  |
| 1. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании …
 |  а) собственно силовых способностей б)скоростных способностей в)скоростно-силовых способностей г)общей выносливости. |
| 1. Методы слитного ( непрерывного) упражнения с умеренной и переменной интенсивностью особенно широко используется для повышения ….
 |  а) аэробных возможностей организма б) специальной выносливости в циклических видах деятельности в) избирательности воздействия на факторы специфической выносливости г) гликолитических возможностей организма. |
| 1. К эндогенным факторам индивидуального развития человека относят …
 |  а) бальнеологические факторы б) высоту над уровнем моря в) тип конституции тела г) занятия физическими упражнениями |
| 1. Средства и приёмы избирательного воздействия на свойства сенсорных систем преимущественно используется для совершенствования…
 |  а) функций вестибулярного аппарата б) координационных способностей в) скоростных способностей г) быстроты реакции. |
| 1. Игровой и соревновательный методы наиболее широко используются на …
 |  а) первом б) втором в) третьем г) четвертом … этапе обучения двигательным действиям. |
| 1. Необходимость направленного воздействия на функции сенсорных систем составляет основу рекомендаций, содержащихся в принципе …
 |  а) доступности и индивидуализации б) систематичности в)наглядности г) сознательности и активности. |
| 1. Рекомендации по распределению учебного материала таким образом, чтобы каждое занятие служило своего рода ступенькой к следующему, составляют содержание принципа …
 |  а) сознательности и активности б) доступности и индивидуализации в) циклического построения системы знаний г) возрастной адекватности физического воспитания |

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