Теоретико – методическое задание 10 класс

Фамилия Имя Батырова Карина Руслановна 10,11"

1. Первый комплекс ГТО появился в СССР в период:
а) с 1938 по 1945гг. б) с 1918 по 1925гг. в) с 1929 по 1938гг. г) с 1927 по 1938гг.

2. В женское многоборье в спортивной гимнастике не входят……. ? (Отметьте все позиции)
а) вольные упражнения б) конь в) упражнения в равновесии на бревне
г) опорные прыжки д) брусья ж) упражнения на брусьях разной высоты
з) упражнения на перекладине

3. Летние олимпийские игры 2020 года пройду в каком городе….
а) Сеуле б) Шанхае в) Токио г) Сидней

4. Какой показатель характеризует тип телосложения человека …
а) Индекса Кетле б) Индекса Эриемана в) Индекса Брока г) Индекс Пинье

5. К видам легкой атлетики не относятся……..? (Отметьте все позиции) а) эстафета
б) толкание ядра в) бег по пересеченной местности г) кросс д) семиборье ж) марафон

6. Сколько составляет длина штрафной линии в баскетболе?
а) 3 м. б) 3,30 м. в) 3,60м. г) 4 м.

7. К Олимпийским лыжным видам спорта относятся……? (Отметьте все позиции)
а) Сноуборд б) Хоккей с мячом в) Спортивный балет на льду
г) Прыжки на лыжах с трамплина д) Лыжные гонки е) Фристайл ж) Сноукайтинг

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:
а) оперативного контроля б) текущего контроля в) итогового контроля
г) рубежного контроля

9. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.
а) физическая рекреация б) физическое воспитание
в) спорт г) физическая реабилитация

10. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является …..?
а) электростимуляция б) переменных упражнений, выполняемых «до отказа»
в) круговая тренировка на основе силовых упражнений г) использование предельных и непредельных отягощений

11. Что понимается под тестированием физической подготовленности?
а) измерение уровня развития основных физических качеств. б) измерения роста и веса. в) измерения показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. г) измерение антропометрических данных.

12. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?
а) факторы функциональной экономичности б) аэробные возможности
в) скоростно-силовые способности г) личностно-психические качества

13. Составная часть физической культуры, исторически сложившиеся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям определяется как спорт

14. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организована соревновательная, обозначается как рекорд

15. Физические упражнения, позволяющие [illegible] регулирование мышечной нагрузки, изолированно [illegible] группы и суставы называются

16. Активно выполняемые гимнастические [illegible] снижением тонического напряжения мускулатуры [illegible]

17. В современном понимании этого слова представляет [illegible] специально подобранных телесных упражнений, имеющих [illegible] целевую установку и определенное воздействие на организм, называется гимнастикой

18. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают.

Спортсмены		Виды спорта
5. Илья Авербух	В)	а. Футбол
6. Светлана Романина	Д)	б. Спортивное плавание
7. Маргарита Мамун	Г)	в. Фигурное катание
8. Игорь Акинфеев	А)	г. Художественная гимнастика
		д. Синхронное плавание

19. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

	Физические качества	Содержание теста
1	Скоростно- силовые качества Б)	а) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодолённое за фиксированное время.
2	Сила В)	б) Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
3	Быстрота Д)	в) Опускание и подъем туловища из [illegible] или лёжа. Подсчитывается количество повторений
4	Выносливость А)	г) Наклон вперёд из положения стоя Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры
		д) Бег на короткие дистанции с высокого старта.

20. Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке .....

	Частота сердечных сокращений		Показатели интенсивности
1	180 ударов в минуту и выше	Г)	а) средней интенсивности
2	130-160 ударов в минуту	А)	б) низкой интенсивности
3	165-180 ударов в минуту	Г)	в) большой интенсивности
4	до 130 ударов в минуту	Б)	г) высокой интенсивности