Приложение 2

**Задания по основам знаний ТиМФВ**

**1. Физическая культура представляет собой...**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей че­ловека;

г) часть человеческой культуры.

**2.** **Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двига­тельных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. Под физическим развитием понимается...**

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических ка­честв при выполнении физических упражнений;

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

**4. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...**

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

**5. Отличительным признаком физической культуры является...**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

в) выполнение физических упражнений;

г) занятия в форме уроков.

**6. Физическими упражнениями называются...**

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здо­ровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствую­щие решению задач физического воспитания.

**7. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

а) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

б) величиной их воздействия на организм;

в) временем и количеством повторений двига­тельных действий;

г) напряжением определенных мышечных групп.

**8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

а) сочетанием объема и интенсивности двига­тельных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**

а) мала и ее следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

**10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

а) 120 — 130 ударов в минуту;

б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) 140 — 150 ударов в минуту;

г) свыше 150 ударов в минуту.

**11.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и вынос­ливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и эко­номичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...**

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

в) он бодр и жизнерадостен;

г) наблюдается все вышеперечисленное.

**13. Первая помощь при ударах о твердую поверх­ность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...**

а) потереть, почесать;

б) нагревать;

в) охлаждать;

г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

**14. Что понимается под закаливанием?**

а) Купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г) укрепление здоровья.

**15. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.**

1. Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя до­пускать переохлаждения.

2. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.

3. Не рекомендуется тренироваться при интен­сивном солнечном излучении.

1. После занятия надо принять холодный душ.
а)1; б)2; в)3; г)4.

**16. Правильное дыхание характеризуется...**

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...**

а) вращений и поворотов тела;

б) прогибания туловища назад;

в) возвращения в исходное положение после на­клона;

г) дыхание во время упражнений должно быть свободным.

**18. Осанкой называется...**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном по­ложении;

г) силуэт человека.

**19. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**20. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**21. Когда спортсмены России впервые участвова­ли в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В ка­ком году это было?**

а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;

*б)* в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;

в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;

г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

**22. Термин «олимпиада» означает...**

*а)* четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпий­ских игр.

**23. В первых известных сейчас Олимпийских иг­рах, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

*а)* одной стадии;

б) двойной длине стадиона;

в) 200 метрам;

г) во время тех игр состязались в борьбе и мета­ниях, а не в беге.

**24. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

а) олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;

б) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;

в) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводи­лись в Москве;

г) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

**25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физиче­ских напряжений.

**26. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддержи­вать работоспособность в течение дня потому, что...**

а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

б) снимается утомление нервных клеток головно­го мозга;

в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

**27. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...**

а) хорошая циркуляция крови во время упраж­нений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в) способствуют повышению резервных возмож­ностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

**28. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?**

а) Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.

б) Выделение частей урока связано с необходимо­стью управлять динамикой работоспособности за­нимающихся.

в) Выделение частей в уроке требует Министерст­во образования.

г) Перед уроком, как правило, ставятся три зада­чи, и каждая часть предназначена для решения од­ной из них.

**29. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
3. Потягивания.
4. Бег с переходом на ходьбу.
5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.
6. Прыжки.
7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
8. Бег в спокойном темпе.

а) 1,2, 3,4, 5,6, 7,8;

6)7,5,8,6,2,3,2,1,4;

в)3,7,5,8,1,2,6,4,1;

г)3, 1,2,4, 7,6,8,4.

**30. Под силой, как физическим качеством пони­мается...**

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внеш­ним силам за счет мышечных напряжений;

в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

**31. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.

а) 1, 2, 5, 4, 3, 6; в) 2, 6, 4, 5, 3, 1;

6)6,2,3,1,4,5; г) 2, 1,3, 4, 5, 6.

**32. Основная часть урока по общефизической подготовке (ОФП) отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность
воздействий на физические качества наиболее эффективна.**

1.Выносливость.

2.Гибкость.

3.Быстрота.

4.Сила.

а) 1, 2, 3, 4; в) 3,2,4,1

б) 2, 3, 1, 4; г) 4, 2,3,1

**33. Какие упражнения неэффективны при фор­мировании телосложения?**

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**34. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов уп­ражнений для увеличения мышечной массы реко­мендуется...**

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

в) использовать упражнения с относительно не­большим отягощением и большим количеством по­вторений;

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**35. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличи­тельная особенность заключается в том, что...**

а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

б) они выполняются до утомления;

в) они вызывают значительное напряжение мышц;

г) они выполняются медленно.

**36. Под быстротой как физическим качеством понимается...**

а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

в) способность человека быстро набирать скорость;

г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**37. Для воспитания быстроты используются...**

а) подвижные и спортивные игры;

б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

г) двигательные действия, выполняемые с мак­симальной скоростью.

**38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

а) подвижных и спортивных игр;

б) «челночного» бега;

в) прыжков в высоту;

г) метаний.

**39. Под гибкостью как физическим качеством понимается...**

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

**40. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной се­рии?**

а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;

б) выполняется 12—16 циклов движений;

в) упражнения выполняются до появления пота;

г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

**41. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Ука­жите их целесообразную последовательность.**

1.Дыхательные упражнения.

2.Легкий продолжительный бег.

3.Прыжковые упражнения с отягощением и без.

4. Дыхательные упражнения в интервалах от­дыха.

5.Повторный бег на короткие дистанции.

6.Ходьба.

а) 1, 2, 3,4, 5, 6;

б), 5, 4, 3, 2, 6, 1;

в) 2, 1,3, , 4, 5, 6;

г)3, 4, 2, ,5,4, 1.

**42. При воспитании гибкости следует стремить­ся к...**

а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;

г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**43. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разно­образные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

**44. Выносливость человека не зависит от...**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

**45. При воспитании выносливости не применя­ются упражнения, характерным признаком которых является...**

а) максимальная активность систем энергообеспечения;

б) умеренная интенсивность;

в) максимальная интенсивность;

г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

**46. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140—160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

**47. Техникой физических упражнений принято называть...**

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) способ организации движений при выполнении упражнений;

в) состав и последовательность движений при вы­полнении упражнений;

г) рациональную организацию двигательных действий.

**48. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?**

а) набор элементов, характеризующий индиви­дуальные особенности выполнения целостного дви­гательного действия;

б) состав и последовательность элементов, входя­щих в двигательное действие;

в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

**49. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...**

а) возможности расчленения двигательного дей­ствия на относительно самостоятельные элемен­ты;

б) сложности основы техники;

в) количества элементов, составляющих двигательное действие;

г) предпочтения преподавателя.

**50. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...**

а) основы техники;

б) ведущего звена техники;

в) подводящих упражнений;

г) исходного положения.

**Ответы на вопросы**

1-г; 2-6; З-а; 4-г; 5-в; 6-г; 7-6; 8-а; 9-в; 10-в; 11-6; 12-г; 13-в; 14-6; 15-г;

16-а; 17-а; 18-в; 19-г; 20-6; 21-6; 22-а; 23-а; 24-в; 25-а; 26-в; 27-в; 28-6;

29-в; 30-г; 31-в; 32-в; 33-г; 34-а; 35-в; 36-6; 37-г; 38-а; 39-в; 40-г; 41-6;

42-а; 43-6; 44-6; 45-в; 46-6; 47-а; 48-г; 49-6; 50-6.