

Фамилия Ельмисеевой
Имя Анна
Отчество Гуслиновна
Класс 8.

Теоретическое задание для юношей и девушек 7- 8 класс

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Зимние Олимпийские игры празднуются...

- а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;
- г) в високосный год.

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадиондrom;
- г) гимнасии.

4. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

5. Олимпийская Хартия – это

- а) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр
- б) название Оды, написанной Пьером де Кубертеном
- в) концепция современного олимпизма
- г) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

Выполнив задания № 6 - 9 завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

6. Конечной целью шахматной игры является мат

7. Основное специфическое средство физического воспитания

— 1. Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется

— 2. Быстрый переход из упора в вис называется

10. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

а) напряжением определенных мышечных групп;

б) временем и количеством повторений двигательных действий;

в) внешними параметрами его двигательной активности;

г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

11. Что такое осанка?

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

г) поза человека в положении сидя

12. Что относится к водным видам спорта (выберите все возможные варианты)

а) водное поло

б) прыжки в воду

в) спортивное плаванье

г) прикладное плаванье

д) синхронное плаванье

13. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?

- а) армрестлинг
- б) керлинг
- в) конное поло
- г) боулинг
- д) гольф
- ж) регби
- з) конкурс

14. Подводящие упражнения применяются...

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) координацию
- б) гибкость
- в) быстроту
- г) выносливость

16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгивание вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в глубину.

17. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- а) круговую тренировку в интервальном режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

18. При воспитании гибкости следует стремиться к :

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

19. Развивающийся эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а) 160 уд/мин, и выше;
- б) 160 уд/мин
- в) 140 уд/мин
- г) 120 уд/мин

20. Выносливость человека не зависит от...

- а) энергетических возможностей организма;
- б) настойчивости, выдержки, мужества;
- в) технической подготовленности;
- г) максимальной частоты движений.

21. Сопоставьте данные термины с их определениями:

1. Сила	a) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
2.Выносливость	b) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
3.Быстрота	c) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
4.Ловкость	d) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности