

Фамилия Бережкина Татьяна
Имя Татьяна
Отчество Александровна
Класс 7

455

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) стадиодром;
 - 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

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

- 6. Конечной целью шахматной игры является _____
- 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
- 0,5 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.

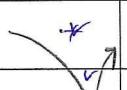
+ 19. Развивающийся эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- 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		б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
3.Быстрота		в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
4.Ловкость		г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности