

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) стадион;
- 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 Кубертенем
- 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 мат

7. Основное специфическое средство физического воспитания физические упражнения

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

2. Быстрый переход из упора в вис называется стад стад

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 плавание
- г) прикладное плавание
- д) синхронное плавание

13. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?

- а) армреслинг
- б) керлинг
- в) конное поло
- г) боулинг
- д) гольф
- ж) регби
- з) конкур

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