

Теоретическое задание для юношей и девушек 7- 8 класс

- 05 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.

- 15 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.

- 05 3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...
- а) ипподром;
 - б) амфитеатр;
 - в) стадион;
 - г) гимнасии.

- 15 4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...
- а) Положении об Олимпийской солидарности;
 - б) Олимпийской клятве;
 - в) Олимпийской хартии;
 - г) официальных разъяснениях МОК.

- 05 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 - 8 завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

- 15 6. Конечной целью шахматной игры является мат
- 15 7. Основное специфическое средство физического воспитания физ. упражнения
- 15 8. Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется упор.

- 05 9. 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.

- 15 10. 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

11. 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

12. 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.

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

а) координацию

б) гибкость

в) быстроту

г) выносливость

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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

18. Выносливость человека не зависит от...

а) энергетических возможностей организма;

б) настойчивости, выдержки, мужества;

в) технической подготовленности;

г) максимальной частоты движений.

135

ПРАКТИКА - 695