

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;
- 15 в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Зимние Олимпийские игры празднуются...

- 05 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...

- 15 а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) гимнасии.

4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

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

5. Олимпийская Хартия – это

- 15 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.

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

9. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

- 05 а) напряжением определенных мышечных групп;
- б) временем и количеством повторений двигательных действий;
- в) внешними параметрами его двигательной активности;
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

10. Что такое осанка?

- 15 а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

поза человека в положении сидя

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

- 05
- а) водное поло
 - б) прыжки в воду
 - в) спортивное плавание
 - г) прикладное плавание
 - д) синхронное плавание

12. Подводящие упражнения применяются...

- 05
- 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...

- 15
- а) координацию
 - б) гибкость
 - в) быстроту
 - г) выносливость

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

- 15
- 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...

- 15
- 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 :

- 05
- 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...

- 05
- а) 160 уд/мин, и выше;
 - б) 160 уд/мин
 - в) 140 уд/мин
 - г) 120 уд/мин

18. Выносливость человека не зависит от...

- 15
- а) энергетических возможностей организма;
 - б) настойчивости, выдержки, мужества;
 - в) технической подготовленности;
 - г) максимальной частоты движений.

105
№-705