Код ф – 8 - 1

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 поставить мах и мат
7.Основное специфическое средство физического воспитания физические упражнения
8.Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется Упор
9. Быстрый переход из упора в вис называется спад

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) 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) 160уд/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	а) 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