

**Теоретико-методическое задание
7-8 классы**

Задания в закрытой форме

1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

- а) Со ступающего и скользящих шагов.
- б) С правильного положения рук и упора на палки.
- в) С поворотов на месте и переступанию с ноги на ногу.
- г) С умения преодолеть неровности.

2. Физическая культура представляет собой...

- а) урок, на котором выполняются физические упражнения;
- б) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- в) часть общей культуры;
- г) двигательные действия.

3. Артериальная кровь – это:

- а) Кровь, насыщенная кислородом.
- б) Кровь, текущая по артериям.
- в) Кровь, текущая от сердца к органам.
- г) Кровь содержащая гемоглобин.

4. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:

- а) Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку.
- б) Сидеть в зоне наказания.
- в) Уйти на трибуну.
- г) Сидеть на скамейке запасных.

5. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады выбрал...

- а) Соединенные Штаты Америки;
- б) город Париж;
- в) город Токио;
- г) Франция.

6. Какой режим работы мышц способствует максимальному проявлению силовых способностей?

- а) удерживающий;
- б) уступающий;
- в) преодолевающий;
- г) статический.

7. К группе координационных способностей не относится:

- а) способность сохранять равновесие;
- б) точная дозировка величины мышечных усилий;
- в) способность точно воспроизводить движения в пространстве;
- г) способность быстро реагировать на стартовый сигнал.

8. Показатели жизненной емкости легких, мышечной силы рук, становой силы относятся к ...показателям физического развития человека.

- а) соматометрическим;
- б) физиометрическим;
- в) функциональным;
- г) техническим.

9. Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

10. Умеренная интенсивность вызывает частоту сердечно - сосудистых сокращений до ...

- а) 120-130 уд/мин:
- б) 130-140 уд/мин:
- в) 140-150 уд/мин;
- г) 150 и более уд/мин.

11. Кто из перечисленных ниже спортсменок является девятикратной чемпионкой Олимпиады по спортивной гимнастике?

- а) Л. Турищева;
- б) Л. Латынина;
- в) О.Корбут.

12. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
- б) белки и жиры;
- в) углеводы и микроэлементы;
- г) углеводы и жиры.

13. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

- а) 11 марта 1931 г.;
- б) 24 мая 1931 г.;
- в) 8 июня 1933 г.;
- г) 1 июня 1934 г.

14. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию... Отметьте все позиции

- а) быстроты реакции.
- б) техники движений.
- в) скоростной силы.
- г) координации движений.

15. За что Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств?

- а) в 1894 г. за проект олимпийской хартии;
- б) в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в) за флаг, подаренный Кубертену МОК в 1914 г.
- г) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

16. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- а) бег;
- б) кувырки;
- в) метания;
- г) прыжки.

17. Объем физической нагрузки характеризуется... Отметьте все позиции

- а) затратами времени на занятие;
- б) количеством выполненных упражнений;
- в) темпом движения;
- г) частотой сердечных сокращений.

Задания в открытой форме.

18. Ответственность за любое нарушение антидопинговой политики и правил в процессе медицинского обслуживания спортсмена должен нести....

19. Прибор, определяющий силу кисти, называется.....

Задания на составление определений и понятий

20. Составьте определение данного понятия, используя приведенные ниже слова, вставляя соответствующие цифры в бланк ответов.

Координационные способности – это...

- 1. и
- 2. сложными
- 3. быстро
- 4. умение
- 5. экономично
- 6. действиями
- 7. точно
- 8. двигательными
- 9. управлять

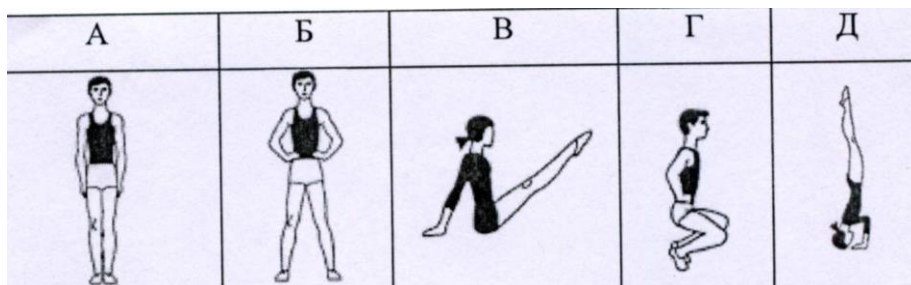
Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

21. Установите соответствия между основными мышцами человека и их функциями вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

1	Двуглавая мышца плеча (бицепс)	А	Разгибает ногу в коленном суставе...
2	Трехглавая мышца плеча (трицепс)	Б	Сгибает стопу
3	Четырехглавая мышца бедра	В	Разгибает руку в локтевом суставе
4	Икроножная мышца	Г	Поднимает и опускает плечи...
5	Трапецевидная мышца	Д	Сгибает руку в локтевом суставе

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

22. Дайте описание представленных положений



Задания в форме, предполагающее перечисление

23. Перечислите классические лыжные ходы.

Задания процессуального или алгоритмического толка.

24. Укажите последовательность частей урока физической культуры

1. Основная 2. Подготовительная 3. Заключительная 4. Заминочная

а) 1, 2, 3

б) 2, 1, 3

в) 2, 1, 4

г) 1, 2, 4

Задание - кроссворд

30. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1	Инвентарь для бадминтона	6	Спортивный снаряд для поднятия веса
2	Установленный маршрут, по которому движутся участники соревнований	7	На воротах он стоит и ворота защитит
3	Грубый прием в игре, нарушение правил	8	Отдельное состязание в беге
4	Способ увеличения интервала или дистанции строя	9	Командная игра с клюшками
5	Поле для «боксерских драк»	10	Конечный путь дистанции

