

7-8 классы
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
(девочки и мальчики 7-8 классов)

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов

1. XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада 2017 года состоится в городе...
 - а. Красноярск;
 - б. Алматы
 - г. Пхёнчхан;
 - д. Лондон.
2. **Вспомогательные средства физической культуры**
 - а. физические упражнения, оздоровительные силы природы;
 - б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
 - в. гигиенические факторы, физические упражнения;
 - г. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.
3. **Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:**
 - а. втягивающий, базовый, восстановительный;
 - б. подготовительный, соревновательный, переходный;
 - в. тренировочный, соревновательный, восстановительный;
 - г. осенний, зимний, весенний, летний.
4. **Физическая культура – это**
 - а. стремление к высшим спортивным достижениям;
 - б. разновидность развлекательной деятельности человека;
 - в. часть человеческой культуры;
 - г. один из методов физического воспитания.
5. **Назовите основные физические качества.....**
 - а. координация, ЧСС, гибкость, сила, быстрота;
 - б. сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;
 - в. общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, МПК, сила;
 - г. силовая выносливость, гибкость, ЖЕЛ, объем бицепсов, ловкость.
6. **Сколько упражнений традиционно включает в себя утренняя гимнастика?**
 - а. 3-5; б. 10-12; в. 18-25; г. без ограничений.
7. **Какими рекомендациями следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями? (Отметьте все позиции).**
 - а. использовать предварительно освоенные упражнения;
 - б. стремиться к достижению существенных сдвигов в короткие сроки;
 - в. выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов;
 - г. регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма.
8. **В раннем детском возрасте, когда происходит формирование физического здоровья и практических навыков, обеспечивающих его совершенствование, физическое воспитание осуществляется в форме. (Отметьте все позиции).**
 - а. закаливающих процедур;
 - б. обязательных занятий;
 - в. секционных занятий;
 - г. прогулок.

9. Олимпийские игры состоят.....

- а. из соревнований между странами;
- б. из соревнований по летним или зимним видам спорта;
- в. из Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- г. из открытия, соревнований, награждения участников и торжественного закрытия.

10. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является.....

- а. двигательный режим;
- б. рациональное питание и витаминизация;
- в. условия проживания, личная и общественная гигиена;
- г. закаливание организма.

11. Документом, представляющим, все аспекты организации соревнования является.....

- а. программа соревнований;
- б. правила соревнований;
- в. положение о соревнованиях;
- г. календарь соревнований.

12. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу любому болельщику впервые появился на Играх в.....

- а. 1968 г. в Мехико;
- б. 1972 г. в Мюнхене;
- в. 1980 г. в Москве;
- г. 1976 г. в Монреале.

13. Физическая культура общества в качестве компонентов включает... (Отметьте все позиции).

- а. физическое воспитание (образование);
- б. спорт;
- в. физическую рекреацию;
- г. двигательную реабилитацию.

14. Кем и когда были произнесены слова «Главное не победа, а участие»?

- а. Пьер де Кубертен, в 1896 г;
- б. священник Дидон, в 1894 г;
- в. епископ Этельберт Талбот, в 1908 г;
- г. Деметриус Викелас – первый президент МОК, в 1900г.

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

15. Как расшифровывается аббревиатура ВФСК ГТО? _____

16. В каком году введен Всероссийский комплекс ГТО? _____

17. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира – 2018 года по футболу.

Им стал _____

18. Основным источником энергии в организме служат _____

19. Что означает с английского выражения «Фэйр Плэй»? _____

20. Напишите, какой талисман будет во время проведения зимних Олимпийских игр 2018 года в Пхенчхане (Южная Корея)? _____

21. Как назывались судьи на античных Олимпийских Играх? _____

22. Как называли победителей античных Олимпийских Игр? _____

23. Тренеров в Древней Греции называли _____

Задания «на соответствие»

24. Установите соответствие между видом спорта и их количеством игроков на спортивных площадках

- | | |
|---------------|----------------|
| а. Гандбол. | 1. 5 игроков. |
| б. Футбол. | 2. 6 игроков. |
| в. Баскетбол. | 3. 11 игроков. |
| г. Волейбол. | 4. 7 игроков. |

25. Укажите виды спорта, в которых прославились эти спортсмены олимпийцы

- | | |
|------------------------|------------------------|
| а. Валерий Брумель. | 1. Конькобежный спорт. |
| б. Лидия Скобликова. | 2. Легкая атлетика. |
| в. Владимир Сальников. | 3. Плавание. |
| г. Лев Яшин. | 4. Футбол. |

Задания, связанные с перечислением

26. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.

27. Перечислите разновидности прыжков в легкой атлетике.

Бонусный вопрос

28. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы как истинный патриот, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

Россия – священная наша _____,

Россия – любимая наша _____,

Могучая _____, великая _____,

Твое _____ на все времена!

Славься, _____ наше свободное,

Братских народов _____ вековой,

Предками данная _____ народная!

Славься, _____! Мы гордимся тобой!

Вы выполнили задание.

Поздравляем!