

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 класс

А) Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов

1. Влияние физических упражнений на организм человека ...

а. положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

б. нейтральное, даже если заниматься усердно.

в. положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

г. отрицательное, даже если заниматься усердно.

2. Как называется оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения?

а. технический навык

в. двигательный навык

б. опорный навык

г. управленческий навык

3. Как называется временное снижение работоспособности?

а. утомление

в. стресс

б. усталость

г. перезагрузка

4. Какая форма считается основной в организации систематических занятий по физическому воспитанию школьников?

а. внеплановая

в. урочная

б. плановая

г. неурочная

5. Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?

а. сложно-координационные;

б. циклические;

в. скоростно-силовые;

г. статические.

6. Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?

а. выносливость;

б. быстрота;

в. ловкость;

г. гибкость.

7. В какой последовательности происходит формирование двигательного навыка и умения?

а. умение параллельно с навыком;

б. формируется либо умение либо навык;

в. навык переходит в умение;

г. умение переходит в навык.

8. Игроков с каким амплуа нет в хоккее?

а. защитник;

в. нападающий;

б. полузащитник;

г. вратарь.

9. Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?
а. лордоз; в. хондроз; б. кифоз; г. остеопороз.

10. Природные факторы как средство физического воспитания представляют собой ...

- а. свойства окружающей среды; б. действие внешних сил;
в. рациональное питание; г. рациональный режим дня.

11. Гигиенические факторы как средство физического воспитания включают в себя ... Отметьте все позиции.

- а. средства восстановления; б. закаливание;
в. нормы личной гигиены; г. нормы отдыха.

12. Что отличает соревновательный метод физического воспитания? Отметьте все позиции.

- а. рассказ; б. установка на победу;
в. целостный метод; г. соперничество.

13. Словесные методы, применяемые в процессе физического воспитания, включают в себя ... Отметьте все позиции.

- а. команды; б. показ упражнения;
в. рассказ; г. беседы.

14. Принятие какого из перечисленных положений направлено на воспитание способности сохранять равновесие?

- а. упор лёжа; б. основная стойка;
в. стойка на одной ноге; г. упор присев.

15. Что понимается под термином «дистанция» в гимнастике?

- а. расстояние между занимающимися «в глубину»;
б. расстояние между занимающимися «по фронту»;
в. расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя;
г. расстояние от первой шеренги до последней.

16. Какова основная задача утренней гигиенической гимнастики?

- а. обучение технике общеразвивающих упражнений;
б. воспитание целеустремлённости и трудолюбия;
в. оперативное повышение работоспособности для ускорения процесса перехода от состояния сна к бодрствованию;
г. воспитание гибкости и силовых способностей.

17. Какой рекомендацией следует руководствоваться при проведении занятий бегом?

- а. бег на стадионе можно проводить только по часовой стрелке;
б. бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки;
в. бег по прямой должен выполняться только с ускорением;
г. бег может выполняться только в группе.

18. Какие из перечисленных процедур являются закаливающими?

- а. воздушные ванны; б. обтирание;
в. солнечные ванны; г. все перечисленные.

19. Повреждения в результате длительного трения определенного участка кожи об одежду, обувь, снаряжение, это ...

- а. ссадины; б. потертости;
в. рваные раны; г. ушибы.

20. Основная отличительная особенность кроссового бега заключается в ...

- а. рельефе местности; б. изменении бегового ритма;
в. технике бега; г. беге по кругу.

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Система измерений и исследований линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и тому подобное) обозначается, как ...

22. Серийное повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплексы соответствии с определенной упорядоченной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены станций, которые расположены по замкнутому кругу, называется ...

23. Варьирование интенсивности в процессе достаточно длительной нагрузки, без интервалов отдыха (фартлек – игра скоростей, кросс) характерно для ...

24. Повышение работоспособности, обусловленное усилением деятельности физиологических систем организма, своего рода оперативная адаптация организма в процессе самой работы на высоком уровне деятельности, с ускорением протекания которого увеличивается производительность выполнения работы, называется ...

В) Задания «на соответствие»

25. Сопоставьте физические упражнения с двигательными способностями, которые с их помощью можно совершенствовать, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

1. выносливость	а. челночный бег, метания в цель
2. силовые способности	б. плавание
3. скоростные способности	в. наклоны
4. координационные способности	г. подвижные игры
5. гибкость	д. лазание по канату

3) Задание-задача

30. Решите задачу.

Продолжительность занятия ($T_{\text{общ}}$) 40 минут. Моторная плотность (МП) составила 65%. Рассчитайте время, которое занимающиеся затратили на выполнение физических упражнений ($T_{\text{фу}}$) и запишите формулу?

Вы выполнили все задания.

Перенесите ответы в бланк ответов

БЛАНК ОТВЕТОВ

А) Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	11	а	б	в	г
2	а	б	в	г	12	а	б	в	г
3	а	б	в	г	13	а	б	в	г
4	а	б	в	г	14	а	б	в	г
5	а	б	в	г	15	а	б	в	г
6	а	б	в	г	16	а	б	в	г
7	а	б	в	г	17	а	б	в	г
8	а	б	в	г	18	а	б	в	г
9	а	б	в	г	19	а	б	в	г
10	а	б	в	г	20	а	б	в	г

Б) Задания в открытой форме

21 _____	23 _____
22 _____	24 _____

В) Задания «на соответствие»

25	1	2	3	4	5

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26





--	--	--	--





Д) Задания, связанные с перечислением

27. _____

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

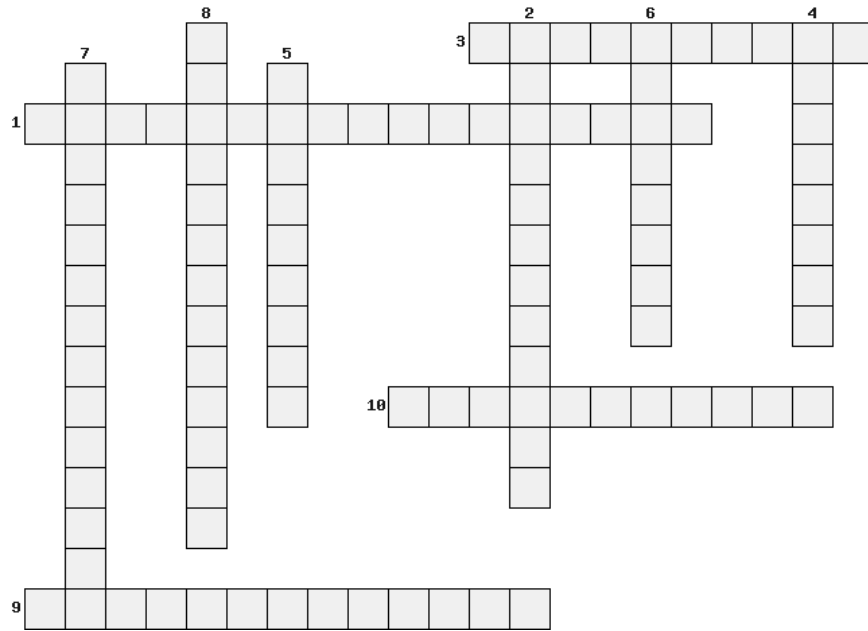
28. Определите по пиктограммам, изображенные олимпийские виды спорта.

1	2	3	4
			

5	6	7	8
			

29.

Ж) Задание-кроссворд



3) Задание-задача

30. Решение:

Ответ

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри