

Теоретико-методические задания

7-8 класс

Продолжительность: 30 мин.

1. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:

- А. индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;
- Б. индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- В. индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

2. Под физическим развитием понимается:

- А. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающей на протяжении всей его жизни;
- Б. процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- В. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями.

3. Занятия физическими упражнениями из разных видов спорта определяется как:

- А. спортивно-оздоровительная деятельность;
- Б. спортивная тренировка;
- В. спортивная

4. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона;
- б комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- в эластичность мышц и связок.

5. К ациклической группе видов спорта относится:



А



Б



В



Г

- А. А, Г;
- Б. Б, В;
- В. А, В;

6. Посмотрите рисунок, определите, как называется технический элемент лыжной подготовки, изучаемый на уроках физической культуры.



- А. спуск в основной стойке;
- Б. торможение плугом;
- В. торможение полуплугом.

7. Цикл движений попеременного двухшажного хода в лыжах состоит из:

- А. двух скользящих шагов, сопровождающихся толчками разноименными палками;
- Б. циклического скольжения на одной лыже при умеренном одновременном толчке второй ногой с отталкиванием палками от твердого снега, наста;
- В. одновременного бесшажного хода.

8. Что такое даблполинг:

- А. одновременный бесшажный ход;
- Б. одновременное отталкивание палками;
- В. чередование двух скользящих шагов и скольжения на одной лыже при умеренном одновременном толчке второй ногой с отталкиванием палками.

9. Перечислите фазы прыжка в высоту:

- А. разбег, перешагивание, приземление;
- Б. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление;
- В. разбег, мах одно толчок другой полет, приземление.

10. Назовите виды прыжков в высоту:

- А. «перешагивание», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»;
- Б. «волна», «перекат», «прогнувшись», «фосбери-флоп»;
- В. «перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной», «фосбери-флоп»

11. Вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности, называется...

- А. спортивный туризм;
- Б. спортивное ориентирование;
- В. триатлон.

12. Определите правильный порядок выполнения упражнений в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- А) упражнения «на силу»;
- Б) общеразвивающие упражнения;
- В) упражнения «на расслабление»;
- Г) упражнения «на быстроту и гибкость»;
- Д) спокойный бег;
- Е) упражнения «на выносливость».

- А. В, Б, Е, Г, А, Д;
- Б. Д, Б, Г, А, Е, В;
- В. Б, В, Е, А, Д, В;

13. Кто из этих легендарных российских женщин зажигал Огонь Олимпиады на открытии Зимних Олимпийских игр в Сочи:

- А. конькобежка Лидия Скобликова;
- Б. фигуристка Ирина Роднина;
- В. лыжница Раиса Сметанина.

14. Кто из наших спортсменов в день закрытия Белой Олимпиады в Сочи занял весь пьедестал почёта:

- А. конькобежцы;
- Б. лыжники;
- В. саночники.

15. Олимпийскими играми от начала до конца руководит МОК. Но сами спортивные соревнования проходят под руководством:

- А. международной федерации по соответствующему виду спорта;
- Б. главной судейской коллегией по видам спорта;
- В. национальных олимпийских комитетов.

16. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной страны. Какой:

- А. Италия;
- Б. Греция;
- В. Афины.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, Имя _____

Школа/класс _____

№ вопроса	ОТВЕТЫ		
	а	б	в
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

Сумма баллов:

Члены: