

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
7-8 КЛАСС**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

I. Задания в закрытой форме № 1-15 с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

II. Задания в открытой форме №16-19, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

III. Задание № 20 на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом упражнения для совершенствования определенных качеств. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

Контролируйте время выполнения задания.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является ...

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

2. Тренеров в Древней Греции называли....

- а. гимнастами;
- б. олимпиониками;
- в. мастерами;
- г. элладониками.

3. Под физическим развитием понимается ...

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия;
- б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г. размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

4. Для совершенствования скоростных способностей малоэффективны упражнения,

- а. способствующие снижению веса тела;
- б. объединенные в форме круговой тренировки;
- в. способствующие повышению частоты движений;
- г. совершенствующие координационные способности.

5. Гиподинамия – это:

- а. пониженная двигательная активность человека;
- б. повышенная двигательная активность человека;
- в. нехватка витаминов в организме;
- г. чрезмерное питание.

6. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а. « На старт! Внимание! Марш!»;
- б. « На старт! Марш!»;
- в. «Внимание! Марш!»;
- г. «Приготовиться! Марш!».

7. Недостаток какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- а. «А»;
- б. «В₁»;
- в. «С»;
- г. «D».

8. Торможение в беге на лыжах осуществляется приемом, обозначаемым как...

- а. «плуг»;
- б. «борона»;
- в. «елочка»;
- г. «лесенка».

9. ВФСК ГТО – это...

- а. всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»;
- б. всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»;
- в. высший физкультурно-совершенный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- г. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

10. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется

- ...
- а. закаливанием;
- б. рациональным режимом;
- в. здоровым образом жизни;
- г. оздоровлением.

11. Физическое качество ловкость - это...

- а. способность выполнять движения длительное время;
- б. способность овладевать новыми движениями и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;

- в. способность выполнять упражнения с большой скоростью;
 г. способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой.

12. Физическое качество выносливость - это...

- а. способность выполнять разнообразные двигательные действия;
 б. способность при какой-либо двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению;
 в. способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой;
 г. способность выполнять упражнения с большой скоростью.

13.. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. координацию;
 б. быстроту;
 в. выносливость;
 г. гибкость.

14. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

- а. 1, 5;
 б. 2, 4;
 в. 3, 5;
 г. 2, 6.

15. Физкультурные паузы в режиме дня способствуют...

- а. закаливанию организма;
 б. достижению максимума физического развития;
 в. снижению возбуждения нервной системы;
 г. повышению эффективности обучения.

Задания в открытой форме

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

16. Главный орган кровеносной системы, представляет собой полую мышцу, обильно снабженную кровеносными сосудами, совершающую ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме – это... *сердце*

17. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ...

18. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как...

19. Положение занимающегося сидя на полу или на снаряде называется...

Задание «на соответствие»

20. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта		Фамилия и имя олимпийских чемпионов	
1	Плавание	А ✓	Тищенко Евгений
2	Бокс	Б ✓	Александр Лисун
3	Греко-римская борьба	В ✓	Власов Роман
4	Спортивная гимнастика	Г ✓	Яна Кудрявцева
5	Современное пятиборье	Д ✓	Денис Аблязин
6	Художественная гимнастика	Е ✓	Светлана Ромашина
7	Волейбол	Ж ✓	Алия Мустафина
8	Фехтование	З ✓	Юлия Ефимова
9	Гандбол	И ✓	Инна Дериглазова
10	Синхронное плавание	К ✓	Маргарита Мамун

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

оценка: 8 (711) *Шванс Шванс* подписи: *Семик / Коварова ИВ*

