

**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;

в. 2, 4;

б. 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... *команда*

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

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Оценка: 11 (9,82)

Подпись: Ковалев / Ковалев / 13 7

