**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ**

1. **Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?**
2. На олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;
3. на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК,
4. у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.
5. **Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**
6. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
7. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
8. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
9. **К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся**:
10. уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;
11. частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;
12. объем грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бедер.
13. **Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**
14. 120 — 130 ударов в минуту;
15. 130 — 140 ударов в минуту;
16. 140 — 150 ударов в минуту;
17. **Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в**.
18. нападении;
19. защите;
20. противодействии;
21. **Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**
22. «ножницами»;
23. «перешагиванием»;
24. «с разбега».
25. **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:** Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
26. **Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:**

Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена…**
2. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
3. продолжительностью выполнения двигательных действий;
4. сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий.
5. **В какой последовательности целесообразно выполнять** **перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней** **гигиенической гимнастики?**

1. Дыхательные упражнения.

2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.

3. Потягивания.

4. Бег с переходом на ходьбу.

5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.

6. Прыжки.

7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.

8. Бег в спокойном темпе.

1. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4;
2. 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4;
3. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4.
4. **Состояние здоровья обусловлено...**
5. резервными возможностями организма;
6. образом жизни;
7. уровнем здравоохранения
8. **Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью,**
9. силовых упражнений;
10. упражнений «на гибкость»;
11. упражнений «на выносливость».
12. **Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...**
13. фундаментальные знания общетеоретического характера;
14. знания о правилах выполнения двигательных действий;
15. всё перечисленное.
16. **Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в..**
17. футболе;
18. регби;
19. шахматах.
20. **Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**
21. нападении;
22. защите;
23. противодействии.
24. **Какие из перечисленных в сочетании терминов относятся к фазам прыжка в длину с разбега**
25. Разбег отталкивание движение в воздухе, приземление;
26. разбег  отталкивание, приземление;
27. разбег, отталкивание, полет, приземление.
28. **При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела**

**рекомендуется…**

1. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
2. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
3. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
4. **При выполнении упражнений вдох *не*следует делать во время…**
5. Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.
6. наклона туловища вперёд;
7. при поворотах, вращениях тела, наклонах.
8. **Под быстротой как физическим качеством понимается:**
9. способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;
10. способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;
11. способность человека быстро набирать скорость.
12. **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**: Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует физическое качество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:** Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как**..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**
14. **Олимпийский символ представляет собой символ из ... (**название и перечисление) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
15. **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей,**
16. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
17. холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
18. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.
19. **К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:**
20. уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;
21. частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;
22. объем грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бедер.
23. **Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники:**
24. экономичностью...;
25. эффективностью...;
26. вариативностью... .

**Бланк ответов (шифр \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **ответ «а»** | **ответ «б»** | **Ответ «в»** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| 15 |  |  |  |
| 16 |  |  |  |
| 17 |  |  |  |
| 18 |  |  |  |
| 19 |  |  |  |
| 20 |  |  |  |
| 21 |  |  |  |
| 22 |  |  |  |
| 23 |  |  |  |
| 24 |  |  |  |
| 25 |  |  |  |
| 21 |  |  |  |
| 22 |  |  |  |
| 23 |  |  |  |
| 24 |  |  |  |
| 25 |  |  |  |

**Количество правильных ответов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ключ к заданиям 7-8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | ответ «а» | ответ «б» | Ответ «в» |
| 1 |  |  | в |
| 2 |  |  | в |
| 3 |  | б |  |
| 4 |  |  | в |
| 5 |  | б |  |
| 6 | а |  |  |
| 7 | **Здоровье** |  |  |
| 8 | **развитием** |  |  |
| 9 |  |  | в |
| 10 | а |  |  |
| 11 |  | б |  |
| 12 | а |  |  |
| 13 |  |  | в |
| 14 |  |  | в |
| 15 |  | б |  |
| 16 |  |  | в |
| 17 | а |  |  |
| 18 |  |  | в |
| 19 |  | б |  |
| 20 | **гибкость** |  |  |
| 21 | **кувырок** |  |  |
| 22 | **5 колец.**  вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое |  |  |
| 23 |  | б |  |
| 24 |  | б |  |
| 25 |  |  | в |