

Шифр участника 6020

Теоретические задания для девочек и мальчиков 5-6 класс

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
 а) водой. —
 б) солнцем.
 в) воздухом.
 г) холодом.
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... мин.
 а) 25-30. —
 б) 40-45.
 в) 55-60.
 г) 70-75
3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...
 а) переоценивают свои возможности,
 б) следует указаниям преподавателя. †
 в) владеют навыками выполнения движений.
 г) не умеют владеть своими эмоциями.
4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
 а) акробатика,
 б) «колесо». —
 в) кувырок.
 г) сальто.
5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:
 а) признавали победителем.
 б) секли лавровым венком. †
 в) объявляли героем.
 г) изгоняли со стадиона.
6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
 а) в конце подготовительной части занятия.
 б) в начале основной части занятия.
 в) в середине основной части занятия. †
 г) в конце основной части занятия.
7. В какой стране зародились Олимпийские игры?
 а) в Древней Греции.
 б) в Риме.
 в) в Олимпии. †
 г) во Франции.
8. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?
 а) головой.
 б) ногой.
 в) рукой. †
 г) туловищем.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине.
- б) кроль на груди.
- в) баттерфляй (дельфин).
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч.
- б) прыгающий мяч.
- в) игра через сетку.
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5.
- б) 10.
- в) 6.
- г) 7.

12. Что развивает координацию?

- а) акробатические упражнения
- б) бег с ускорением
- в) прыжки
- г) подтягивание

13. Каким упражнением проверить физическое качество - гибкость?

- а) подтягивание в висе на перекладине.
- б) прыжки в длину с места.
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь.
- г) кувырок вперед.

14. Бегун на длинные дистанции называется *кросс-мамаронет*

15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. водное поло	г) 6

16. Сопоставьте название теста и физические качества, которое они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

Шифр участника

Теоретические задания для девочек и мальчиков 5-6 класс

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- а) водой.
 - б) солнцем.
 - в) воздухом.
 - г) холодом.
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... мин.
- а) 25-30.
 - б) 40-45.
 - в) 55-60.
 - г) 70-75
3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...
- а) переоценивают свои возможности.
 - б) следуют указаниям преподавателя.
 - в) владеют навыками выполнения движений.
 - г) не умеют владеть своими эмоциями.
4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- а) акробатика.
 - б) «колесо».
 - в) кувырок.
 - г) сальто.
5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:
- а) признавали победителем.
 - б) секли лавровым венком.
 - в) объявляли героем.
 - г) изгоняли со стадиона.
6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
- а) в конце подготовительной части занятия.
 - б) в начале основной части занятия.
 - в) в середине основной части занятия.
 - г) в конце основной части занятия.
7. В какой стране зародились Олимпийские игры?
- а) в Древней Греции.
 - б) в Риме.
 - в) в Олимпии.
 - г) во Франции.
8. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?
- а) головой.
 - б) ногой.
 - в) рукой.
 - г) туловищем.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине.
- б) кроль на груди.
- в) баттерфляй (дельфин).
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч.
- б) прыгающий мяч.
- в) игра через сетку.
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5.
- б) 10.
- в) 6.
- г) 7.

12. Что развивает координацию?

- а) акробатические упражнения
- б) бег с ускорением
- в) прыжки
- г) подтягивание

13. Каким упражнением проверить физическое качество - гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине.
- б) прыжки в длину с места.
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь.
- г) кувырок вперед.

14. Бегун на длинные дистанции называется

15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. водное поло	г) 6

16. Сопоставьте название теста и физические качества, которое они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Целкость

Теоретическое задание для юношей и девушек 7- 8 класс

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

+

+

2. Зимние Олимпийские игры празднуются...

- а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;
- г) в високосный год.

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) гимнасии.

+

4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

-

5. Олимпийская Хартия – это

- а) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр
- б) название Оды, написанной Пьером де Кубертенем
- в) концепция современного олимпизма
- г) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

-

Выполняя задания № 6 - 9 завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

6. Конечной целью шахматной игры является ШАХ И МАТ

7. Основное специфическое средство физического воспитания физические упражнения

8. Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется упор

9. Быстрый переход из упора в вис называется сплош

10. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

- а) напряжением определенных мышечных групп;
- б) временем и количеством повторений двигательных действий;
- в) внешними параметрами его двигательной активности;
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

11. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц;
- г) поза человека в положении сидя

12. Что относится к водным видам спорта (выберите все возможные варианты)

- а) водное поло
- б) прыжки в воду
- в) спортивное плавание
- г) прикладное плавание
- д) синхронное плавание

+

13. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?

- а) армреслинг
- б) керлинг
- в) конное поло
- г) боулинг
- д) гольф
- ж) регби
- з) конкур

14. Подводящие упражнения применяются...

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

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

- а) координацию
- б) гибкость
- в) быстроту
- г) выносливость

16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгивание вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в глубину.

17. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- а) круговую тренировку в интервальном режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

18. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а) достигнутию максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

19. Развивающийся эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а) 160 уд/мин
- б) 160 уд/мин
- в) 140 уд/мин
- г) 120 уд/мин

20. Выносливость человека не зависит от...

- а) энергетических возможностей организма;
- б) настойчивости, выдержки, мужества;
- в) технической подготовленности;
- г) максимальной частоты движений.

21. Сопоставьте данные термины с их определениями:

1. Сила	в	а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
2. Выносливость	г	б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
3. Быстрота	б	в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
4. Ловкость	а	г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности