Теоретико-методическое задание
7-8 классы

Время выполнения: 45 мин.

1. Физическая культура представляет собой
а. учебный предмет в школе;
б. выполнение физических упражнений;
в. процесс совершенствования возможностей человека;
г. часть человеческой культуры.

2. Отличительными признаками физической культуры являются :
а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
в. высокие результаты в учебной. трудовой и спортивной деятельности;
г. определенным образом организованная двигательная активность.

3. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:
а. физкультурной группой;
б. основной медицинской группой;
в. спортивной группой;
г. здоровой медицинской группой.

4. Под физическим развитием понимается
а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5. Физические качества – это:
а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
б) врождѐнные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обусловливающие физическую активность человека;
в) комплекс различных проявлений человека в определѐнной двигательной деятельности;
г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятия по общей физической подготовке (ОФП):
1.ходьба или спокойный бег в чередовании, с «дыхательными» упражнениями;
2.упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп;
3.упражнения «на выносливость»;
4.упражнения «на быстроту и гибкость»;
5.упражнения на «силу»;
6.дыхательные упражнения;
а. 1, 2, 5, 4, 3, 6.

б. 6, 2, 3, 1, 4, 5.
в. 2, 6, 4, 5, 3, 1.
г. 2, 1, 3, 4, 5, 6.

7. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся…
а. большим объёмом и умеренной интенсивностью;
б. локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
в. небольшим отягощением и большим количеством повторений;
г. большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.
Отметьте все позиции.

8. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля:
а) самочувствие и настроение;
б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление;
в) умственная и физическая работоспособность;
г) частота дыхания и ЖЕЛ.
Отметьте все позиции

9. Гиподинамия – сниженная двигательная активность является фактором,…
а. ...изменяющим обмен веществ;
б. ...способствующим восстановлению;
в. ...приводящим к возбуждению ЦНС;
г. …изменяющим структуру мышц.
Отметьте все позиции.

10. 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.

Задания, связанные с перечислением.

11. Перечислите важнейшие элементы здорового образа жизни.

12. Опишите последовательность упражнений, которые Вы обычно выполняете во время утренней гимнастики.

Задания, связанные с сопоставлением

13. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

Физические качества	Содержание теста
а. Сила	**1.** Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции
б. Быстрота	**2.** Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной

	дистанции или расстояние, преодолѐнное за фиксированное время.
в. Скоростно-силовые качества	**3.** Опускание и подъѐм туловища из положения сидя или лѐжа. Подсчитывается количество повторений
г. Выносливость	**4.** Наклон вперѐд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры.
д. Гибкость	**5.** Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений.
	6. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка.
	7. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции.

14. Установите соответствие между видом спортивной площадки и размерами площадки. Запишите соответствие между буквами (*площадка*) и цифрами (*размер площадки*).

Площадка	**Размер площадки**
А. мини-футбольная (короткая)	1. 13,40 x 6,10
Б. волейбольная	2. 25x15
В. гандбольная	3. 25x70
Г. для игры в бадминтон	4. 40x20
Д. для игры в русскую лапту	5. 23,77x8,23
Е. для игры в большой теннис	6. 28x15
Ж. баскетбольная	7. 18x9

Бланк ответов.

Фамилия, имя, отчество_____

Школа, класс_____

Город(район)_____

№ вопроса	Ответы			
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г
11				
12				
13				
14				

Количество правильных ответов: