**Теоретико-методические задания для обучающихся 7-8 классов.**

**Время выполнения испытания 30 минут**

1. **Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:**

а) физическим развитием,

б) физическим воспитанием,

в) физической культурой,

г) физическими упражнениями.

1. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности,

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения. положительно сказываются на развитие умственных. эстетических. нравственных качеств человека,

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека. укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности. приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ,

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

1. **Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:**

а) физическим совершенствованием,

б) физическим развитием,

в) физическим воспитанием,

г) физической подготовкой.

1. **Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека? Здоровье это:**

а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;

б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. к инфекционным и вирусным заболеваниям;

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

1. Что принято называть осанкой?

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) силуэт человека.

1. **Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,

б) слабость мышц.

в) отсутствие движений во время школьных уроков,

г) ношение сумки-портфеля на одном плече.

1. **Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:**

а) скоростных упражнений,

б) упражнений на «гибкость»,

в) силовых упражнений.

г) упражнений «на выносливость».

1. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;

в)двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;

г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

1. **При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим ?**

а) 110 - 120 ударов в минуту;

б) 120 - 140 ударов в минуту;

в)140 - 160 ударов в минуту;

г)свыше 160 ударов в минуту.

1. **Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является:**

а) Виталий Мутко;

б) Павел Колобков;

в) Вячеслав Фетисов;

г) Виталий Смирнов.

**11.Президентом Паралимпийского комитета России в настоящее время является:**

а) Иванюженков Борис Викторович;

б) Лукин Владимир Петрович;

в) Рожков Павел Алексеевич;

г) Строкин Андрей Александрович.

1. **Из перечисленных признаков уровня освоения двигательного действия выберите и запишите в бланке ответов признаки, характерные для двигательного умения:**

1. нестабильность; 4.автоматизированность;

2. слитность; 5. излишние мышечные затраты;

3. неустойчивость; 6. экономичность.

**13. Соотнесите спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья и Международными спортивными соревнованиями, в которых они имеют право выступать.** *Ответ запишите в бланке ответа соответствующими буквами*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены | | Международные соревнования | |
| 1 | с поражениями опорно-двигательного аппарата | А | Специальная олимпиада |
| 2 | с поражениями органов слуха | Б | Паралимпийские игры |
| 3 | с дефектами зрения | В | Сурдлимпийские игры |
| 4 | с поражением интеллекта | Г | Олимпийские игры |

**14.«Положение о соревновании» включает следующие разделы**:\_\_\_\_\_\_\_

Ответ запишите в бланк ответов.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Город/село\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ответы | | | | |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  | | | | |
| 13 |  | | | | |
| 14 |  | | | | |

Всего правильных ответов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Судьи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_