

Теоретико-методические задания
олимпиады по физической культуре
для 7-8 классов

Введение

Цель данных заданий – определить уровень теоретических знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов охватывает разделы – истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, теории и методики физического воспитания, педагогики и психологии, медико-биологических дисциплин. Теоретический тур проводится в форме тестирования по указанным разделам образовательных программ, представленных в государственном образовательном стандарте .

Теоретический материал представлен блоками:

- базовые понятия физической культуры;
- история физической культуры;
- физическая культура человека;
- методические аспекты обучения двигательным действиям.

Основой данного теста являются теоретико-методические задания, разработанные доцентом РГАФК, кандидатом педагогических наук А.А. Красниковым.

I. Базовые понятия физической культуры

1. Физическими упражнениями принято называть...
 - а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;
 - б) многократное повторение двигательных действий;
 - в) определенным образом организованные двигательные действия;
 - г) движения, способствующие повышению работоспособности.
2. Что понимается под здоровьем человека?
 - а) отсутствие болезней;
 - б) единство физического, психического и нравственного благополучия человека;
 - в) высокий уровень развития основных физических качеств;
 - г) активная творческая деятельность.
3. Техникой физических упражнений принято называть...
 - а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
 - б) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - г) рациональную организацию двигательных действий.
4. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни принято называть...
 - а) физическим упражнением;
 - б) физическим развитием;
 - в) физическим воспитанием;
 - г) двигательными способностями.
5. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...
 - а) обеспечения полноценного физического развития;
 - б) совершенствования телосложения;
 - в) закаливающих и физиотерапевтических процедур;
 - г) формирования двигательных умений и навыков.
6. Физическая подготовка представляет собой...
 - а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
 - б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
 - в) процесс обучения движениям;
 - г) процесс укрепления здоровья.
7. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, прием пищи принято называть...
 - а) режим дня;
 - б) здоровый образ жизни;
 - в) расписание занятий;
 - г) самоконтроль.

II. История физической культуры

8. Что из ниже перечисленного относится к символике Олимпийских игр:
- а) заседания МОК;
 - б) эмблема, символ, флаг олимпийских игр;
 - в) талисманы участвующих команд;
 - г) церемонии открытия и закрытия олимпийских игр.
9. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
- а) в 1944,
 - б) в 1980,
 - в) в 1976,
 - г) ещё не проводились.
10. Россия борется за проведение Олимпийских игр 2014 года в:
- а) Сочи;
 - б) Москве;
 - в) Санкт-Петербурге;
 - г) Иркутске.
11. Первые современные Игры Олимпиады праздновались в...
- а) 1896;
 - б) 1898;
 - в) 1900;
 - г) 1902.
12. Пять переплетённых колец – это...
- а) Олимпийский символ;
 - б) Олимпийская эмблема;
 - в) Олимпийская награда;
 - г) талисман.
13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...
- а) у горы Олимп;
 - б) в Афинах;
 - в) в Спарте;
 - г) в Олимпии.
14. Родоначальник первых современных олимпийских игр...
- а) Анри де Байе-Латур;
 - б) Хуан Антонио Самаранч;
 - в) Пьер де Кубертен;
 - г) Эвери Брендедж.

III. Физическая культура человека

15. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
16. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на..
- а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности;
 - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
17. Для воспитания гибкости используются...
- а) движения рывкового характера;
 - б) движения, выполняемые с большой амплитудой движений;
 - в) пружинящие движения;
 - г) маховые движения с отягощением и без него.
18. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:
- а) 85-90 уд/мин;
 - б) 80-84 уд/мин;
 - в) 60-80 уд/мин;
 - г) 90-95 уд/мин.
19. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания...
- а) горячей водой;
 - б) теплой водой;
 - в) водой, имеющей температуру тела;
 - г) прохладной водой.
20. Закаливание солнцем рекомендуется проводить...
- а) от 7 до 11 часов;
 - б) от 11 до 14 часов;
 - в) от 12 до 16 часов;
 - г) с 13 до 17 часов.
21. Чем характеризуется утомление...
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенной ЧСС;
 - г) недостаточным уровнем здоровья.

IV. Методические аспекты обучения двигательным действиям

22. 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 и 5;
 - б) 3 и 5;
 - в) 2 и 4;
 - г) 2 и 6.
23. Для воспитания быстроты используются...
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
 - б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
 - в) подвижные игры и спортивные игры;
 - г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений.
24. Основную часть урока рекомендуется начинать с...
- а) разучивания координационно- сложных действий;
 - б) закрепления сформированных навыков;
 - в) воспитания выносливости;
 - г) совершенствования гибкости.
25. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники...
- а) метания мяча в цель на дальность;
 - б) прыжка в длину с места;
 - в) опорного прыжка;
 - г) прыжка в длину с разбега.
26. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- а) исходного положения;
 - б) главного звена техники;
 - в) подводящих упражнений;
 - г) подготовительных упражнений.
27. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики: 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шей, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса...
- а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;
 - б) 2, 6, 4, 3, 1, 5;
 - в) 5, 4, 1, 6, 2, 3;
 - г) 4, 1, 6, 3, 5, 2.
28. Быстрота определяется с помощью:
- а) прыжка в длину с разбега;
 - б) бега на 30 м и 60 м;
 - в) бега на 1000 м;
 - г) наклона туловища вперед из положения сидя.

Бланк теоретико-методического задания

ФИО _____

Класс _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
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				
26				
27				
28				

Количество правильных ответов _____

ФИО проверившего _____