" **Физическая культура** **ZV) *C***

Вопросы по теоретическому разделу

7-8 классы

Время выполнения теоретического задания - 45 минут.

Задания в закрытой форме:

Выберите правильный ответ:

j 1. Древнегреческие Олимпийские игры проводились:
а - у подножия горы Олимп; *у* подножия горы Кронос;
в - у подножия горы Эльбрус; г -у подножия горы Эверест.

J 2. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:
а -физическая нагрузка; б - физической развитие;
в - физическая культура; (£>-физическая подготовка.

3. Зимние Олимпийские игры 2014 года проводились:
1 а - Нагано; б - Ванкувере; в - Сеуле; (f^- Сочи.

}4. К физическим качествам человека относятся:
а - гибкость; **0-** скорость; в - быстрота; *QJ-* поворотливость.

К приборам, с помощью которых определяют уровень физического развития организма,относятся:
термометр; **ф-** амперметр; в - динамометр; г - спирометр.

6. КакойТалисман был на Паралимпийскихзимних играх в Корее в 2018 году?
а - белая обезьяна; б - белый медведь; в - белый тигр^}- черный медведь.

; 7. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового, "Г нетренированного человека:
а-40-50 уд./мин.; 60-80 уд./мин.; в - 90-110 уд./мин.; г - 120-130 уд./мин.

•/ 8. Костная система человека состоит из... :
' а-300 костей; @- 200 костей; в-400 костей; г-500 костей.

/) 9. Артериальное давление измеряется в ...?
^ а - сантиметрах; (§)- кубических миллиметрах;
в - частоте сокращений; г - миллиметрах ртутного столба.

{**0**10. Первая Всероссийская Олимпиада по ФК состоялась в Киеве в ....?
а - 1913 году; б - 1945 году; в - 1918 году; *{7}* 1975 году.

11. В каком виде спорта мяч весит 260-280 грамм:
/ а - баскетбол; б - футбол; в - гандбол; волейбол.

12. К средствам восстановления после физических нагрузок относят:
Р а - бег и ходьба; б - танцы; витамины; паровые бани.

У13. Аббревиатура ГТОрасшифровывается как ...?
а - государственное трудовое образование; готов к труду и обороне;
в - готов трудиться обязательно; г - готов трудиться и обучаться.

14. Баскетбольное кольцо находится на расстоянии . . . . . см от площадки?
а - 224 см; б - 243 см; в - 295 см; ***Q-*** 305 см.

15. К циклическим видам физических упражнений относится . . . :
а - метание; б - прыжок; в - бег; г - кувырок.

16. Гигиеническая гимнастика должна включаться в распорядок дня:
а - в конце рабочего дня; б - в свободное время;
в - в вечернее время; (^г}~ в утренние часы.

У 17. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?
а-ФИФА; (^)-ВАДА; в-ГТО; г-НЦФЛ.

18. Свод основных законов, по которым живет мир современного олимпийского спорта, называется:

а – Хартия; б – Красная книга; в – Положение; г – Устав.

19. Сколько (партий, сетов, четвертей) играется в баскетболе?

а -2; б -3; в -4; г -5.

Задания в открытой форме:

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

20. Разновидность баскетбола называется–. стритбол

21. Строй, в котором занимающиеся расположены рядом плечом к плечу называется- шеренга

22. В результате выполнения бега на время с изменением направления, поворотами, развивается(физическое качество) - ловкость

23. Прибор для измерения артериального давления называется - тонометр

24. Протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх составляет - 42 км. 195 м

25. *Сопоставьте имена известных спортсменов, с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов:*

ФИО Олимпийских Чемпионов		Виды спорта	
А	Арвидас Сабонис	1	Хоккей
Б	Владислав Третьяк	2	Волейбол
В	Дмитрий Мусерский	3	Плавание
Г	Алексей Ягудин	4	Фигурное катание
Д	Юлия Ефимова	5	Баскетбол

А	Б	В	Г	Д
5	1	2	4	3

26. Установите последовательность использования упражнений в подготовительной части урокаФК (*выберете правильный ответ)*

а – ОРУ; б – бег; в – СПУ; г – эстафеты.

1	а,б,в,г	3	б,г,в,а
2	б,а,в,г	4	г,в,б,а

*Правильный ответ, номер:*____

27. Перечислите виды спорта, двигательная активность в которых жестоко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия?

_____

28. Запишите графически (в виде пиктограмм):

	Описание	Изображение

1	Основная стойка	
2	Сед углом	0,5
3	Стойка – ноги врозь, руки вверх	0б
4	Выпад на правой, руки на пояс	
5	Широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе	0,5
6	Стойка на голове	6

2

8 *29.* Решите кроссворд:

					Г								
		1 Г	и	Б	к	о	с	т	ь				
				и						2			
2				с						С			
				т						И			
				р						Л			
3				о						А			
				Т						Г			
			4 Б	А	Х								

По горизонтали: 1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой за счет подвижности в суставах и позвоночнике. 2.Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности. 3. Способность человека осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями. 4. Президент Международного Олимпийского комитета (фамилия).

По вертикали: 1. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. 2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).