

Физическая культура
Вопросы по теоретическому разделу
7-8 классы

Время выполнения теоретического задания – 45 минут.

Задания в закрытой форме:

Выберите правильный ответ:

1. Древнегреческие Олимпийские игры проводились:
☒ а – у подножия горы Олимп;
 б – у подножия горы Кронос;
 в – у подножия горы Эльбрус;
 г – у подножия горы Эверест.
2. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:
 а – физическая нагрузка;
 б – физической развитие;
☒ в – физическая культура;
 г – физическая подготовка.
3. Зимние Олимпийские игры 2014 года проводились:
 а – Нагано;
 б – Ванкувере;
 в – Сеуле;
☒ г – Сочи.
4. К физическим качествам человека относятся:
☒ а – гибкость;
 б – скорость;
 в – быстрота;
 г – поворотливость.
5. К приборам, с помощью которых определяют уровень физического развития организма, относятся:
 а – термометр;
 б – амперметр;
 в – динамометр;
☒ г – спидометр.
6. Какой Талисман был на Паралимпийских зимних играх в Корее в 2018 году?
 а – белая обезьяна;
 б – белый медведь;

44,5
исполнено - 5,475

Жуко Марина 7.6' 00М 13
Побеждены 0

- ☒ в – белый тигр;
 г – черный медведь.

7. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового, нетренированного человека:
 а – 40-50 уд./мин.;
☒ б – 60-80 уд./мин.;
 в – 90-110 уд./мин.;
 г – 120-130 уд./мин.
8. Костная система человека состоит из...:
 а – 300 костей;
☒ б – 200 костей;
 в – 400 костей;
 г – 500 костей.
9. Артериальное давление измеряется в ...?
 а – сантиметрах;
 б – кубических миллиметрах;
☒ в – частоте сокращений;
 г – миллиметрах ртутного столба.
10. Первая Всероссийская Олимпиада по ФК состоялась в Киеве в?
 а – 1913 году;
 б – 1945 году;
☒ в – 1918 году;
 г – 1975 году.
11. В каком виде спорта мяч весит 260-280 грамм:
 а – баскетбол;
 б – футбол;
☒ в – гандбол;
 г – волейбол.
12. К средствам восстановления после физических нагрузок относят:
☒ а – бег и ходьба;
 б – танцы;
 в – витамины;
 г – паровые бани.
13. Аббревиатура ГТО расшифровывается как ...?
 а – государственное трудовое образование;
☒ б – готов к труду и обороне;
 в – готов трудиться обязательно;
 г – готов трудиться и обучаться.

14. Баскетбольное кольцо находится на расстояниисм от площадки?

- а - 224 см;
б - 243 см;
в - 295 см;
г - 305 см.

15. К циклическим видам физических упражнений относится.....

- а - метание;
б - прыжок;
в - бег;
г - кувырок.

16. Гигиеническая гимнастика должна включаться в расписание дня:

- а - в конце рабочего дня;
б - в свободное время;
в - в вечернее время;
г - в утренние часы.

17. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортсменами?

- а - ФИФА;
б - 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 - стрит-баскет

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

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

23. Прибор для измерения артериального давления называется - аннериум

24. Протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх составляет - 0

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	3	4
1	1	1	0	0

26. Установите последовательность использования упражнений в подготовительной части урока ФК (выберите 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: 2

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

28. Запишите графически (в виде пиктограмм):

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

0,5
0
0,5
0,5
0,5
0,5

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).

29. Решите кроссворд:

