

Марихин Морий Ч и СОШ №3

Физрук

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.

0

2. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- а – физическая нагрузка;
б – физической развитие;
в – физическая культура;
г – физическая подготовка.

0

3. Зимние Олимпийские игры 2014 года проводились:

- а – Нагано;
б – Ванкувер;
в – Сеул;
 г – Сочи.

1

4. К физическим качествам человека относятся:

- а – гибкость;
б – скорость;
в – быстрота;
г – поворотливость.

0

5. К приборам, с помощью которых определяют уровень физического развития организма, относятся:

- а – термометр;
б – амперметр;
в – динамометр;
г – спирометр.

0

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.

1
0
1

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.

0
1
0

11. В каком виде спорта мяч весит 260-280 грамм:

- а – баскетбол;
б – футбол;
в – гандбол;
 г – волейбол.

1
0
1

12. К средствам восстановления после физических нагрузок относят:

- а – бег и ходьба;
б – танцы;
в – витамины;
 г – паровые бани.

0
1
1
0

13. Какой Талисман был на Паралимпийских зимних играх в Корее в 2018 году?

- а – белая обезьяна;
б – белый медведь;

1

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

Задания в открытой форме:

Запишите определение, списав слово в бланк ответов:

20. Разновидность баскетбола называется - **стритбэйл**.

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.

17. Как называется организация, контролирующая прием допинга спортоменами?

- 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.

20. Разновидность баскетбола называется - **стритбэйл**.

21. Стой, в котором занимающиеся расположены рядом плечом к плечу называется - **штурмова**.

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

23. Прибор для измерения артериального давления называется - **тонометр**.

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

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

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

A	5	B	1	V	1	G	1	D	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

26. Установите последовательность подготовительной части урока ФК (выберите правильный ответ)
 а - ОРУ;
 б - бег;
 в - СПУ;
 г - эстафеты.

27. Установите последовательность использования упражнений в

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 выражения цели из специального оружия?
Фрибординг, джамбо. 0

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 перстраиваться 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).

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

28. Запишите графически (в виде пиктограмм):

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

29. Решите кроссворд:

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

3 А Т И С Т И Ч И К А.