

## Физическая культура

Вопросы по теоретическому разделу  
7-8 классы☒ а – белый тигр;  
☐ б – черный медведь.

Стриж

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

## 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.

1

3. Зимние Олимпийские игры 2014 года проводились:

☐ а – Нагано;  
☐ б – Ванкувере;  
☐ в – Сеуле;  
☒ 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

6. Какой Талисман был на Паралимпийских зимних играх в Коре в 2018 году?

☒ а – белая обезьяна;  
☐ б – белый медведь;

1

8. Костная система человека состоит из...:

☐ а – 300 костей;  
☒ б – 200 костей;  
☐ в – 400 костей;  
☐ г – 500 костей.

1

9. Артериальное давление измеряется в ...?

☐ а – сантиметрах;  
☐ б – 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;  
☒ г – 1975 году.

0

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

☐ а – баскетбол;  
☐ б – футбол;  
☐ в – гандбол;  
☒ г – волейбол.

1

12. К средствам восстановления после физических нагрузок относят:

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

0

13. Аббревиатура ГТО расшифровывается как ...?

☐ а – государственное трудовое образование;  
☒ б – готов к труду и обороне;  
☐ в – готов трудиться обязательно;  
☐ г – готов трудиться и обучаться.

**Задания в открытой форме:**

Запишите определение, вписав слово в бланк ответов:

20. Разновидность баскетбола называется - Смешанный футбол.

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) - выносливость

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

24. Протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх составляет - 42,192 км.

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.	Б.	В.	Г.	Д.		
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
1	5	2	3	4
0	0	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

14. Баскетбольное кольцо находится на расстоянии ..... см 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 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 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.

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

Эконом,impresa

28. Запишете графически (в виде пиктограмм):

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

29. Решите кроссворд:

[illegible]

4

По горизонталли: 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).