

Теоретическая часть

7-8 классы

1. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежит:

- 1
- а) Пьеру де Кубертену
 - б) Римскому императору Феодосию;
 - в) Философу-мыслителю древности Аристотелю.

2. Олимпийский девиз...

- 1
- а) быстрее, выше, сильнее;
 - б) выше, точнее, быстрее;
 - в) выше, сильнее, дальше.

3. В каком году введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». (ГТО)

- 1
- а) 2014г;
 - б) 2012г;
 - в) 2016г.

4. Что такое физическая культура?

- 1
- а) регулярные занятия физическими упражнениями; б) прогулка на свежем воздухе;
 - в) часть общей культуры общества.

5. Что такое осанка?

- 1
- а) необычное положение тела;
 - б) привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы;
 - в) напряжения для спины.

6. В начале урока физической культуры проводится:

- 1
- а) упражнения для спины;
 - б) сдача контрольных нормативов;
 - в) разминка.

7. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- 1
- а) 50-60 ударов в минуту;
 - б) 70-80 ударов в минуту;
 - в) 100-110 ударов в минуту.

8. Что делать при ушибе?

- 1
- а) положить холодный компресс;
 - б) намазать ушибленное место йодом;
 - в) намазать ушибленное место мазью.

9. Один из способов прыжка в высоту называется:

- 1
- а) перешагивание;
 - б) переступание;
 - в). перемахивание.

10. Что из ниже перечисленного относится к метательным снарядам?

- 0
- а) планка;
 - б) диск;
 - в) копье.

11. Бег по пересеченной местности называется:

- 1
- а) марш-бросок;
 - б) кросс;
 - в) конкур.

12. Игровое время в баскетболе состоит из:

- 1
- а) 4 периодов по 10 минут;
 - б) 4 периодов по 12 минут;
 - в) 3 периодов по 8 минут.

13. Стритбол - это разновидность...

- 1
- а) баскетбола;
 - б) футбола;
 - в) гандбола.

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в акробатике обозначается как кувырок

15. Мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма называют закаливание

145