

## Теоретическая часть

### 7-8 классы

1. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежит:

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

2. Олимпийский девиз...

- 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)

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

4. Что такое физическая культура?

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

5. Что такое осанка?

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

6. В начале урока физической культуры проводится:

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

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

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

8. Что делать при ушибе?

- 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:

- а) марш-бросок;
- 1 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.

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

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

105.