

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
7-8 классы

1. С какого года начинается отсчет первых Олимпийских Игр в Древней Греции?

- А) 1896 г. до н.э.;
- Б) 776 г. до н.э.;
- В) 688 г. до н.э.;
- Г) 394 г. до н.э.

+

2. Ему равна беговая дистанция в современной метрической системе, которую по преданию отметил Геракл (1 стадия)?

- А) 190 м 42 см;
- Б) 192 м 27 см;
- В) 200 м;
- Г) 42 км 195 м.

+

3. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?

- А) Австралия;
- Б) Америка;
- В) Азия;
- Г) Африка.

+

4. Кто был избран первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен;
- Б) Эйвери Брэндедж;
- В) Хуан Антонио Самаранч;
- Г) Деметриус Викелас.

+

5. Какие факторы внешней среды являются средствами физического воспитания:

- А) водная и воздушная среда;
- Б) солнечная радиация, водная и воздушная среда;
- В) солнечная радиация и воздушная среда;
- Г) водная среда и солнечная радиация.

+

6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) поддержание высокой работоспособности людей;
- Б) сохранение и улучшение здоровья людей;
- В) подготовку к профессиональной деятельности;
- Г) развитие физических качеств людей.

+

7. Какая система организма человека регулирует работу внутренних органов?

- А) центральная нервная система;
- Б) периферическая нервная система;
- В) пищеварительная система;
- Г) вегетативная нервная система.

+

8. Физкультурные минутки на уроках служат для:

- А) ...воспитания двигательных качеств;
- Б) ...повышения уровня физической подготовленности;
- В) ...активизации мыслительной деятельности;
- Г) ...организации внимания.

+

9. Какое из перечисленных контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

- А) метание мяча;
- Б) метание гранаты;
- В) толкание ядра;
- Г) рывок гири.

+

10. Какой из видов спорта относится к игровым?

- А) керлинг;
- Б) бобслей;
- В) биатлон;
- Г) шорт-трек.

+

11. Какое из перечисленных упражнений является статическим?

- А) махи ногами;
- Б) равновесие на одной ноге;
- В) подтягивание на перекладине;
- Г) приседания.

+

12. Начало какой из спортивных игр сопровождается спорным броском мяча в центре круга?

- А) баскетбол;
- Б) регби;
- В) гандбол;
- Г) волейбол.

+

13. В каких условных единицах оцениваются гимнастические упражнения?

- А) в метрах;
- Б) в секундах;
- В) в количестве повторений;
- Г) в баллах.

+

14. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле в футболе?

- А) 7;
- Б) 9;
- В) 11;
- Г) 15.

+

15. Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

- А) параллельные;
- Б) разновысокие;
- В) прямые;
- Г) перпендикулярные.

+

16. Чем в гимнастике вис отличается от упора?

- А) в висе плечи находятся ниже точки опоры, а в упоре – выше;
- Б) в висе тело находится вниз головой, а в упоре – вверх головой;
- В) в висе тело зафиксировано на опоре руками, а в упоре – ногами;
- Г) в висе тело находится в вертикальном положении, а в упоре – в горизонтальном.

+

17. В каком городе пройдут Зимние Олимпийские Игры в 2022 году?

Пекин

+

18. Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности, называется

Утомлением.

+

19. Как называется вид спорта, который включает в себя бег, плавание и езду на велосипеде?

Триатлон

+

20. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы, обозначается как

Осанка

+

21. Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил называется

Гибкостью

+

22. Водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку называется

Синхронное плавание

+

23. Установите соответствие между системами организма и показателями функционирования организма.

1. Дыхательная система	<u>АВ</u>	А) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
		Б) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
2. Сердечно-сосудистая система	<u>БГ</u>	В) Проба Штанге
		Г) Артериальное давление (АД)

+

24. Установите соответствие между видами спорта и программой Олимпийских игр.

Программа Олимпийских игр	Виды спорта
1. летние Олимпийские игры	А) синхронное плавание
<u>АДЕ</u>	Б) биатлон
	В) хоккей
2. зимние Олимпийские игры	Г) бобслей
<u>БВАГ</u>	Д) гребной слалом
	Е) современное пятиборье

+

25. Перечислите целесообразную последовательность выполнения упражнений в разминке:

- а) на мышцы ног;
- б) на мышцы рук;
- в) на мышцы туловища;
- г) комбинированные упражнения, прыжки.

БВАГ +

$$1 - 16 = 16$$

$$17 - 22 = 12$$

$$23 - 24 = 6$$

$$25 = 4$$

388

Секретарь Канцелярии И.В.

- 1 Б +
- 2 Б +
- 3 Б +
- 4 Г +
- 5 Б +
- 6 Б +
- 7 Г +
- 8 В +
- 9 Б -
- 10 А +
- 11 Б +
- 12 А +
- 13 Г +
- 14 А -
- 15 А +
- 16 А +
- 17 Пекин (Китай) +
- 18 Уставашиен +
- 19 Пунаншен +
- 20 Саяна +
- 21 Тибетско +
- 22 Синьцзян-Уйгурстан +
- 23 1-А; В +
- 2-Б; Г +
- 24 1-А; Д, Е +
- 2-Б; В, Г +
- 25 Б, В, А, Г +

$$1-16 = 14$$

$$17-22 = 12$$

$$23-24 = 6$$

$$25 = 4$$

36 б
 Сед / Канонизиране РБ/

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
7-8 классы

1. С какого года начинается отсчет первых Олимпийских Игр в Древней Греции?
А) 1896 г. до н.э.;
Б) 776 г. до н.э.; +
В) 688 г. до н.э.;
Г) 394 г. до н.э.
2. Ему равна беговая дистанция в современной метрической системе, которую по преданию отметил Геракл (1 стадия)?
А) 190 м 42 см;
Б) 192 м 27 см; +
В) 200 м;
Г) 42 км 195 м.
3. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?
А) Австралия;
Б) Америка; +
В) Азия;
Г) Африка.
4. Кто был избран первым президентом Международного олимпийского комитета?
А) Пьер де Кубертен;
Б) Эйвери Брэндедж;
В) Хуан Антонио Самаранч; +
Г) Деметриус Викелас.
5. Какие факторы внешней среды являются средствами физического воспитания:
А) водная и воздушная среда;
Б) солнечная радиация, водная и воздушная среда; +
В) солнечная радиация и воздушная среда;
Г) водная среда и солнечная радиация.
6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:
А) поддержание высокой работоспособности людей;
Б) сохранение и улучшение здоровья людей; +
В) подготовку к профессиональной деятельности;
Г) развитие физических качеств людей.
7. Какая система организма человека регулирует работу внутренних органов?
А центральная нервная система;
Б) периферическая нервная система;
В) пищеварительная система; +
Г) вегетативная нервная система.
8. Физкультурные минутки на уроках служат для:
А) ...воспитания двигательных качеств;
Б) ...повышения уровня физической подготовленности;
Б) ...активизации мыслительной деятельности; +
Г) ...организации внимания.

9. Какое из перечисленных контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

- А) метание мяча;
- Б) метание гранаты;
- В) толкание ядра;
- Г) рывок гири.

+

10. Какой из видов спорта относится к игровым?

- А) керлинг;
- Б) бобслей;
- В) биатлон;
- Г) шорт-трек.

+

11. Какое из перечисленных упражнений является статическим?

- А) махи ногами;
- Б) равновесие на одной ноге;
- В) подтягивание на перекладине;
- Г) приседания.

+

12. Начало какой из спортивных игр сопровождается спорным броском мяча в центре круга?

- А) баскетбол;
- Б) регби;
- В) гандбол;
- Г) волейбол.

+

13. В каких условных единицах оцениваются гимнастические упражнения?

- А) в метрах;
- Б) в секундах;
- В) в количестве повторений;
- Г) в баллах.

+

14. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле в футболе?

- А) 7;
- Б) 9;
- В) 11;
- Г) 15.

+

15. Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

- А) параллельные;
- Б) разновысокие;
- В) прямые;
- Г) перпендикулярные.

+

16. Чем в гимнастике вис отличается от упора?

- А) в висе плечи находятся ниже точки опоры, а в упоре – выше;
- Б) в висе тело находится вниз головой, а в упоре – вверх головой;
- В) в висе тело зафиксировано на опоре руками, а в упоре – ногами;
- Г) в висе тело находится в вертикальном положении, а в упоре – в горизонтальном.

+

17. В каком городе пройдут Зимние Олимпийские Игры в 2022 году?

Пекин

18. Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности, называется

усталость

19. Как называется вид спорта, который включает в себя бег, плавание и езду на велосипеде?

Триатлон

20. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы, обозначается как

осанка

21. Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил называется

гибкость

22. Водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку называется

синхронное плавание

23. Установите соответствие между системами организма и показателями функционирования организма.

1. Дыхательная система <u>A, D</u>	A) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
	Б) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
2. Сердечно-сосудистая система <u>Б, Г</u>	В) Проба Штанге
	Г) Артериальное давление (АД)

24. Установите соответствие между видами спорта и программой Олимпийских игр.

Программа Олимпийских игр	Виды спорта
1. летние Олимпийские игры <u>а, в, е</u>	A) синхронное плавание
	Б) биатлон
	В) хоккей
2. зимние Олимпийские игры <u>Б, в, г</u>	Г) бобслей
	Д) гребной слалом
	Е) современное пятиборье

25. Перечислите целесообразную последовательность выполнения упражнений в разминке:

- а) на мышцы ног;
- б) на мышцы рук;
- в) на мышцы туловища;
- г) комбинированные упражнения, прыжки.

Б, в, а, г

$$1-16=16$$

$$17-22=12$$

$$23-24=6$$

$$25-4$$

385
Сек. Казюкешко ИМ