

**7-8 класс**

**Вариант 1**

**Задание 01**

**Укажите бога, в честь которого проводились Олимпийски игры Древней Греции:**

**A - Аполлон**

**B - Зевс**

**C - Гермес**

**D - Арес**

Правильный ответ - B

**Задание 02**

**Укажите основателя современного олимпийского движения:**

**A - Пьер де Кубертен**

**B - Алексей Бутовский**

**C - Эрнест Каллет**

**D - Дмитриус Викелас**

Правильный ответ - A

**Задание 03**

**Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении упражнений...**

**A - с максимальной скоростью**

**B - на развитие гибкости**

**C - с максимальным весом отягощения**

**D - в беге на длинные дистанции**

Правильный ответ - B

#### **Задание 04**

**Правилом техники, выполнение которого позволяет уменьшить риск повреждения позвоночника при подъеме тяжестей от пола двумя руками, является...**

**А** - спина круглая

**В** - спина прямая

**С** - опора на носки

**Д** - выполнять медленнее

Правильный ответ - В

#### **Задание 05**

**Для получения знака отличия ВФСК ГТО золотого, серебряного или бронзового учащемуся нужно сдать нормативы...**

**А** - обязательные и испытания по выбору

**В** - только обязательные

**С** - только испытания по выбору

**Д** - рекомендованные врачом школы

Правильный ответ - А

#### **Задание 06**

**Укажите, что необходимо приложить к ушибленному месту:**

**А** - грелку

**В** - холод

**С** - спиртовой компресс

**Д** - сделать йодную сетку

Правильный ответ - В

### **Задание 07**

**При выполнении упражнений на развитие силы с отягощением правильным дыханием является...**

**А** - выполнять несколько повторений на задержке дыхания

**В** - перед упражнением делать глубокий вдох

**С** - перед упражнением делать глубокий выдох

**Д** - не задерживать дыхание

Правильный ответ - Д

### **Задание 08**

**Укажите правило техники при ведении мяча в баскетболе:**

**А** - ближней к защитнику рукой

**В** - любой рукой, но как можно быстрее

**С** - дальней от защитника рукой

**Д** - ближней от защитника рукой, закрывая мяч туловищем

Правильный ответ - С

### **Задание 09**

**Укажите правильные способы измерения пульса:**

**А** - большим и указательным пальцем на шее

**В** - ладонью к затылку

**С** - кончиками пальцев на виске

**Д** - ладонью ко лбу

Правильный ответ - А, С

### **Задание 10**

**Укажите, что вручается за успешное выполнение нормативов испытаний ВФКС ГТО:**

**A** - медаль

**B** - сертификат

**C** - знак отличия (значок)

**D** - удостоверение

Правильный ответ - C, D

### **Задание 11**

**К внешним признакам утомления во время или после выполнения физических упражнений можно отнести...**

**A** - показатели частоты сердечных сокращений

**B** - повышенное потоотделение

**C** - неуверенные движения

**D** - судороги мышц ног

Правильный ответ - B, C

### **Задание 12**

**Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:**

Недостаток витаминов в организме человека называется...

Правильный ответ - авитаминоз

### **Задание 13**

**Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:**

Быстрый переход из упора в вис называется...

Правильный ответ - спад

### **Задание 14**

**Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:**

Прибор для измерения артериального давления называется...

Правильный ответ - тонометр

### **Задание 15**

**Установите соответствие между видом мяча, используемого в официальных мужских соревнованиях и его массой:**

1. 260-280 г
2. 410-450 г
3. 567-650 г
4. 156-163 г

**А** - Волейбольный

**В** - Футбольный

**С** - Баскетбольный

**Д** - Для хоккея на траве

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

### **Задание 16**

**Установите методическую последовательность обучения технике прыжка в длину с разбега:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5

**А** - Создание у занимающихся представления о технике прыжка

**В** - Обучение технике отталкивания и маховым движениям

**С** - Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием

**Д** - Обучение технике движений в полете

**Е** - Обучение технике приземления

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4 Е-5

### **Задание 17**

**Установите очередность действий обучения технике защиты в игре «лапта»:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. 6

**А** - Исходная стойка

**В** - Передвижение

**С** - Ловля мяча двумя руками

**Д** - Передача мяча

**Е** - Передачи мяча на точность

**Ф** - Осаливание (бросок мяча в соперника)

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Е-5 Ф-6

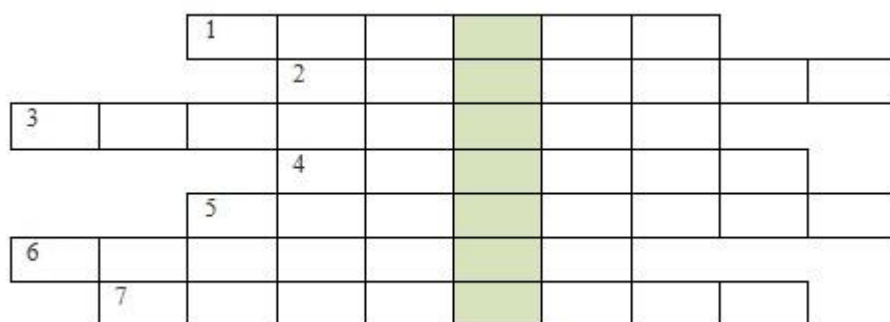
### **Задание 18**



**Впишите в поле для ответа название гимнастического снаряда, указанного на изображении.**

Правильный ответ - перекладина

## Задание 19



Решите кроссворд «Спортивные игры». **Впишите в поле для ответа получившееся ключевое слово по вертикали.**

1. Фамилия основателя волейбола.
2. Игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол.
3. Бросок в баскетболе, гандболе, хоккее, назначаемый за грубое нарушение правил соревнований.
4. Удар в некоторых играх с мячом (теннис, настольный теннис, волейбол), начинающий розыгрыш очка.
5. Нарушение правил в баскетболе: запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке сверх установленных ограничений.
6. Очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.
7. Специально назначаемый в футболе в качестве штрафа или наказания удар по воротам, защищаемым только вратарём.

Правильный ответ - гандбол

## Задание 20

При наклоне вперед из положения сидя на полу расчетный показатель активной гибкости у ученика равен (Какт) +5 см. Показатель пассивной гибкости равен  $K_{пас} = +12$  см. **Рассчитайте показатель запаса (дефицита) гибкости ( $K_{зап}$ ) ученика.**

*Впишите в поле для ответа получившееся число с единицами измерения.*

Правильный ответ - 7 см

## Вариант 2

### Задание 01

Укажите, кто запретил Античные Олимпийские игры:

А - Юлий Цезарь

В - Феодосий I Великий

С - Константин I Великий

Д - Александр Македонский

Правильный ответ - В

### Задание 02

Укажите страну, в которой открытие Олимпийских Игр состоялось 08.08.2008 г в 8 ч 8 мин 8 с:

А - Китай

В - Россия

С - Корея

Д - Япония

Правильный ответ - А

### Задание 03

Мысленное воспроизведение упражнения называется...

А - силовая тренировка

В - аутогенная тренировка

С - круговая тренировка

Д - идеомоторная тренировка

Правильный ответ - Д

### Задание 04

Определение результата в прыжках в длину осуществляется...



**А** - по следу, оставленному пяткой прыгуна

**В** - по расстоянию от планки до носка ноги приземлившегося

**С** - по самой глубокой части следа, оставленного в прыжковой яме

**Д** - по любому ближайшему к планке следу, оставленному прыгуном

Правильный ответ - Д

### **Задание 05**

**Витамины в жизнедеятельности организма выполняют функцию...**

**А** - катализаторов обменных процессов в организме и укрепления иммунитета

**В** - источников энергии в организме

**С** - пластическую и укрепления иммунитета

**Д** - нормализации терморегуляции и энергообмена в организме

Правильный ответ - А

### **Задание 06**

**Укажите признаки обморока:**

**А** - слабость, головокружение, бледность кожи лица, потеря сознания

**В** - покраснение кожи лица, потемнение в глазах, рвота

**С** - рвота, руки и ноги холодные, кожа лица серого цвета с синюшным оттенком

**Д** - сильная головная боль, синюшность лица, одышка, потеря сознания

Правильный ответ - А

### **Задание 07**

**Укажите игру с мячом, для которой требуется самое большое поле:**

**А** - футбол

**В** - регби

**С** - поло

**Д** - гандбол

Правильный ответ - С

### **Задание 08**

**Укажите спортивную игру, в которой на площадке одновременно находится наибольшее количество игроков:**

**А** - гандбол

**В** - волейбол

**С** - баскетбол

**Д** - футбол

Правильный ответ - Д

### **Задание 09**

**Объективными показателями самоконтроля являются...**

**А** - пульс

**В** - аппетит

**С** - спирометрия

**Д** - самочувствие

Правильный ответ - А, С

### **Задание 10**

**Тестами для определения выносливости школьника могут быть...**

**А** - тест Купера

**В** - прыжок в длину с места

**С** - челночный бег

**Д** - бег на лыжах 3 км

Правильный ответ - А, Д

### **Задание 11**

**К** внешним признакам утомления во время или после выполнения физических упражнений можно отнести...

**А** - показатели частоты сердечных сокращений

**В** - повышенное потоотделение

**С** - неуверенный шаг

**Д** - судороги мышц ног

Правильный ответ - В, С

### **Задание 12**

**В**пишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

Технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждают полет мячу, летящему выше сетки после нападающего удара, называют...

Правильный ответ - блок

### **Задание 13**

**В**пишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

Мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся называется...

Правильный ответ - нагрузка

### **Задание 14**

**В**пишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями, осуществляемое тренером или товарищем, называется...

Правильный ответ - страховка

### **Задание 15**

**У**становите соответствие между видом спорта и размером стандартной площадки:

1. 26 x 14
2. 12,5 x 5,5
3. 20 x 40
4. 18 x 9

**A** - Баскетбол

**B** - Бадминтон

**C** - Гандбол

**D** - Волейбол

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

### **Задание 16**

**Установите последовательность стилей в комплексном индивидуальном плавании:**

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

**A** - Баттерфляй

**B** - Кроль на спине

**C** - Брасс

**D** - Кроль на груди

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

### **Задание 17**

**Установите последовательность действий обучения технике защиты в игре «лапта»:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. 6

**А** - Исходная стойка

**В** - Передвижение

**С** - Ловля мяча двумя руками

**Д** - Передача мяча

**Е** - Передачи мяча на точность

**Ф** - Осаливание (бросок мяча в соперника)

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4 Е-5 Ф-6

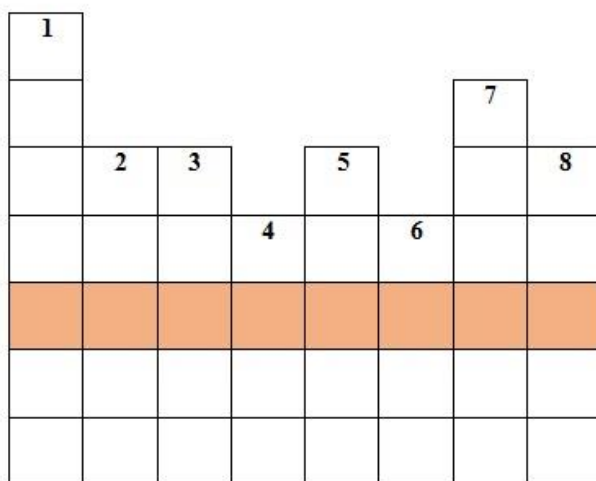
### Задание 18



**Впишите в поле для ответа название вида спорта в соответствии с обувью спортсмена.**

Правильный ответ - бокс

### Задание 19



**Решите кроссворд. Получившееся ключевое слово по горизонтали впишите в поле для ответа.**

1. Преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше установленного сигнала.
2. Специальная обувь легкоатлета, предназначенная для бега или прыжков.
3. Сверхдлинные дистанции в легкой атлетике.
4. Легкоатлетический снаряд для метания. Имеет форму двух сложенных плоских тарелок с закругленными краями обода.
5. Конечный пункт дистанции в соревнованиях.
6. Бегун на длинные дистанции.
7. Элемент техники бега, характеризующийся отсутствием контакта спортсмена с землей.
8. Препятствие специальной конструкции, используемое при беге.

Правильный ответ - спринтер

### **Задание 20**

При наклоне вперед из положения сидя на полу показатель активной гибкости ученика равен  $K_{акт} = +3$  см, а пассивной  $K_{пас} = +6$  см. **Рассчитайте показатель запаса (дефицита) гибкости ( $K_{зап}$ ) ученика.**  
*Впишите полученное число в поле для ответа с единицами измерения.*

Правильный ответ - 3 см