

7-8 класс

Вариант 1

Задание 01

Укажите, в честь какого бога проводились олимпийски игры Древней Греции:

A - Аполлона

B - Зевса

C - Гермеса

D - Ареса

Правильный ответ - B

Задание 02

Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

A - 23

B - 34

C - 45

D - 56

Правильный ответ - B

Задание 03

Укажите, что является главной причиной нарушения осанки:

A - привычка к определенным позам

B - отсутствие движений во время школьных уроков

C - ношение сумки-портфеля на одном плече

D - слабость мышц

Правильный ответ - D

Задание 04

Укажите, для чего используют физкультминутки на учебных занятиях:

А - развития физических способностей

В - повышения умственной работоспособности на уроках

С - совершенствования техники двигательных действий

Д - подготовки к предстоящим соревнованиям

Правильный ответ - В

Задание 05

Укажите, какие нормативы нужно сдать учащемуся для получения знака отличия ВФСК ГТО золотого, серебряного или бронзового:

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

Укажите правильное дыхание при выполнении приседаний:

А - приседаешь – вдох, встаешь – выдох

В - упражнение выполняется на задержке дыхания

С - приседаешь – выдох, встаешь – вдох

Д - приседаешь – вдох через рот, встаешь – выдох через нос

Правильный ответ - А

Задание 08

Укажите правило техники, выполнение которого позволят уменьшить риск получения травмы во время приземления при выполнении прыжка в длину с места:

А - приземление на полусогнутые ноги

В - приземление на одну ногу

С - приземление на прямые ноги

Д - как удобно прыгуну

Правильный ответ - А

Задание 09

Укажите объективные показатели самоконтроля:

А - пульс

В - аппетит

С - спирометрия

Д - настроение

Правильный ответ - А, С

Задание 10

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

А - медаль

В - сертификат

С - знак отличия (значок)

D - удостоверение

Правильный ответ - C, D

Задание 11

Укажите, что можно отнести к внутренним признакам утомления во время или после выполнения физических упражнений:

A - показатели частоты сердечных сокращений

B - изменение цвета кожи

C - неуверенные движения

D - судороги мышц ног

Правильный ответ - A, D

Задание 12

Переизбыток витаминов в организме человека называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - гипервитаминоз

Задание 13

Спрыгивание со снаряда из виса или упора называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - соскок

Задание 14

Прибор для измерения артериального давления называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - тонометр

Задание 15

Установите соответствие между названием и видом бега в легкой атлетике:

1. Бег до 400 м
2. Бег свыше 3000 м
3. Бег с препятствиями
4. Бег по пересечённой местности

A - Спринтерский

B - Стайерский

C - Стипель-чез

D - Кросс

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

Задание 16

Установите последовательность действий обучения технике прыжка в длину с разбега:

A - Создание у занимающихся представления о технике прыжка

B - Обучение технике отталкивания и маховым движениям

C - Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием

D - Обучение технике движений в полете

E - Обучение технике приземления

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4 E-5

Задание 17

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

A - Исходная стойка

B - Передвижение

C - Ловля мяча двумя руками

D - Передача мяча

E - Передачи мяча на точность

Правильный ответ - гандбол

Задание 20

При наклоне вперед из положения сидя на полу расчетный показатель активной гибкости у ученика равен $K_{акт} = +5$ см. Показатель пассивной гибкости равен $K_{пас} = +12$ см.

Рассчитайте показатель запаса (дефицита) гибкости ($K_{зап}$) ученика. Ответ впишите в поле для ответа цифрой и с единицами измерения.

Правильный ответ - +7 см

Вариант 2

Задание 01

Олимпионик – это...

А - председатель МОК

В - победитель античных Олимпийских Игр

С - факелоносец

Д - спортивный судья

Правильный ответ - В

Задание 02

Где еще ни разу не проводилась Олимпиада?

А - Африка

В - Австралия

С - Южная Америка

Д - Северная Америка

Правильный ответ - А

Задание 03

Укажите, как называется мысленное воспроизведение упражнения:

- A** - силовая тренировка
- B** - аутогенная тренировка
- C** - круговая тренировка
- D** - идеомоторная тренировка

Правильный ответ - D

Задание 04

Укажите, что обеспечивает профилактику травматизма на производстве:

- A** - адаптивная физическая культура
- B** - спорт высших достижений
- C** - профессионально-прикладная физическая культура
- D** - рекреативная физическая культура

Правильный ответ - C

Задание 05

Укажите, что является основным строительным материалом для всех органов и тканей организма человека:

- A** - белки
- B** - углеводы
- C** - жиры
- D** - витамины

Правильный ответ - A

Задание 06

При сильном артериальном кровотечении жгут накладывают не более чем на...

A - 1,5-2 часа

B - 30 минут

C - 3 часа

D - 5 часов

Правильный ответ - A

Задание 07

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

A - футбол

B - регби

C - поло

D - гандбол

Правильный ответ - C

Задание 08

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

A - гандбол

B - волейбол

C - баскетбол

D - футбол

Правильный ответ - D

Задание 09

Укажите условия, при которых в волейболе мяч считается проигранным:

A - игрок отбил мяч ногами

B - подача выполнена из-за лицевой линии

С - игрок наступил на среднюю линию

Д - при подаче игрок разбежался и после совершения удара приземлился в пределах площадки

Правильный ответ - А, С

Задание 10

Укажите возможные тесты для определения выносливости школьника:

А - тест Купера

В - прыжок в длину с места

С - челночный бег

Д - бег на лыжах 3 км

Правильный ответ - А, Д

Задание 11

Укажите, что можно отнести к внутренним признакам утомления во время или после выполнения физических упражнений:

А - показатели частоты сердечных сокращений

В - повышенное потоотделение

С - неуверенный шаг

Д - судороги мышц ног

Правильный ответ - А, Д

Задание 12

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

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - блок (блокирование)

Задание 13

Прибор для измерения силы, называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - динамометр

Задание 14

Самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом, называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - самоконтроль

Задание 15

Установите соответствие между видом спорта и размером стандартной площадки (м):

1. 28 x 15
2. 13,4 x 5,18
3. 20 x 40
4. 18 x 9

A - Баскетбол

B - Бадминтон для одиночной игры

C - Гандбол

D - Волейбол

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

Задание 16

Установите последовательность стилей в комплексном индивидуальном плавании:

A - Баттерфляй

B - Кроль на спине

C - Брасс

D - Кроль на груди

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

Задание 17

Укажите очередность действий обучения технике защиты в игре «лапта»:

A - Исходная стойка

B - Передвижение

C - Ловля мяча двумя руками

D - Передача мяча

E - Передачи мяча на точность

F - Осаливание (бросок мяча в соперника)

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4 E-5 F-6

Задание 18

Определите название вида игры в соответствии со спортивным инвентарем и впишите это название в поле для ответа.



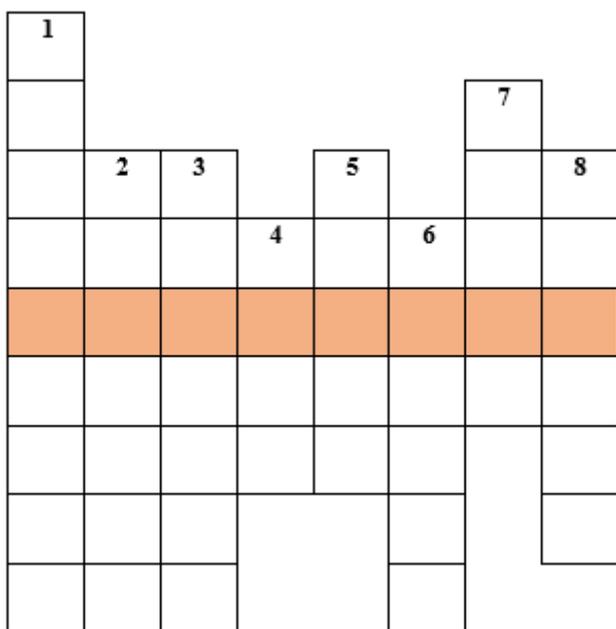
Правильный ответ - лапта

Задание 19

Решите кроссворд «Легкая атлетика».

Ключевое слово (по горизонтали в выделенном столбце) 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.

Ответ впишите в поле для ответа цифрой и с единицами измерения.

Правильный ответ - +3 см