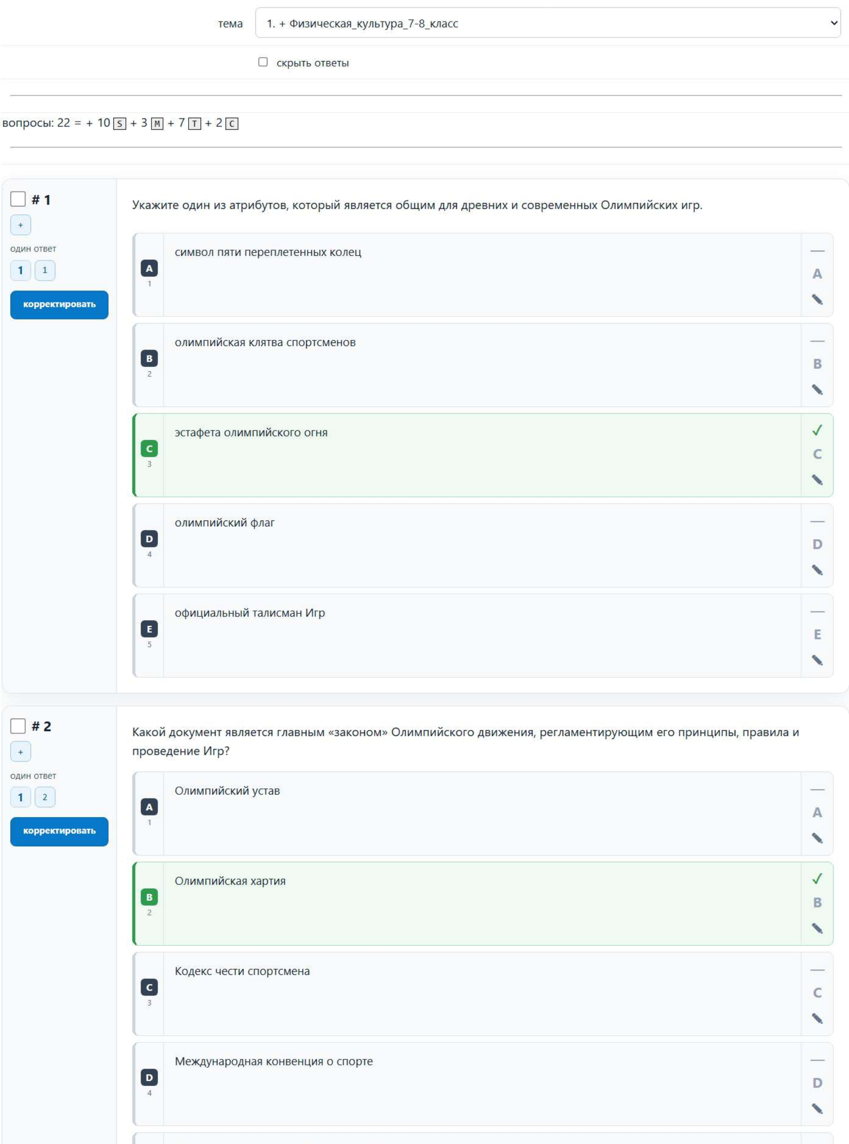


тема 1. + Физическая_культура_7-8_класс

☐ скрыть ответы

вопросы: 22 = + 10 S + 3 M + 7 T + 2 C

☐ **# 1**

один ответ

1 1

Укажите один из атрибутов, который является общим для древних и современных Олимпийских игр.

- A 1 символ пяти переплетенных колец — A
- B 2 олимпийская клятва спортсменов — B
- C 3 эстафета олимпийского огня ✓ C
- D 4 олимпийский флаг — D
- E 5 официальный талисман Игр — E

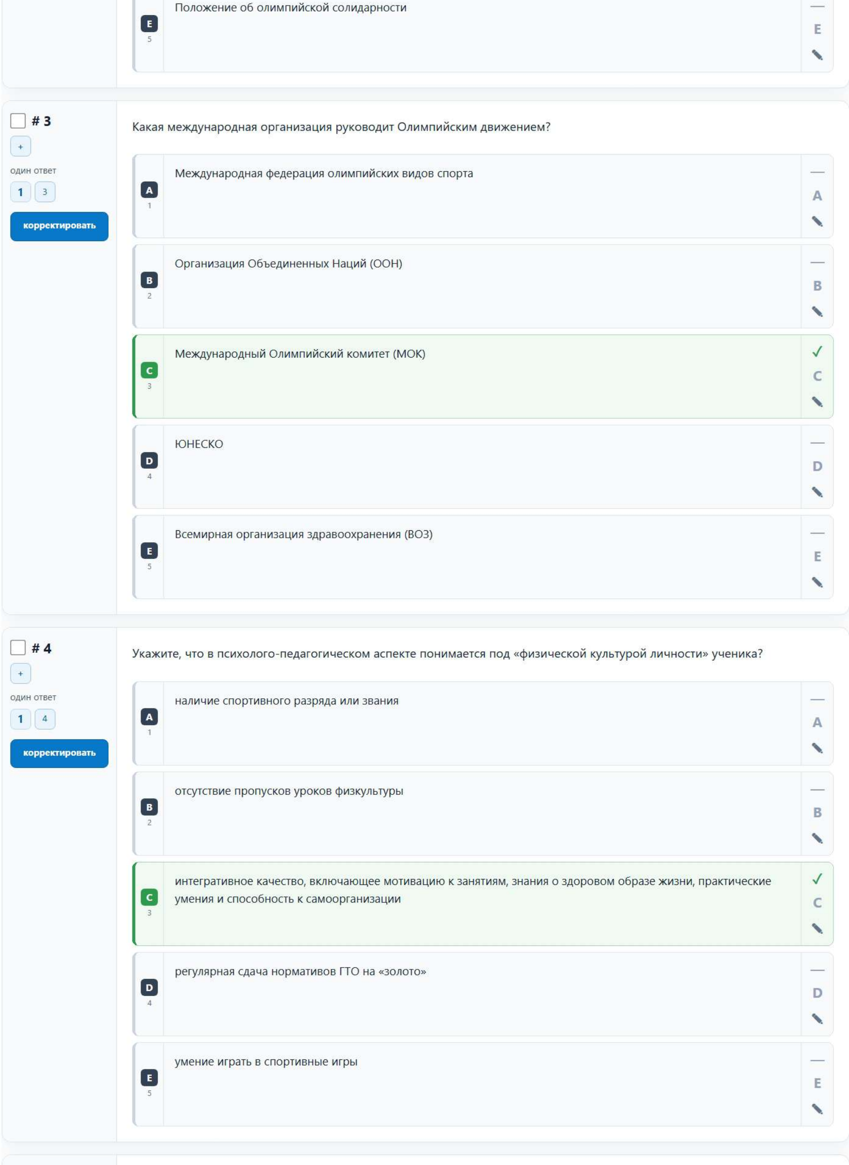
☐ **# 2**

один ответ

1 2

Какой документ является главным «законом» Олимпийского движения, регламентирующим его принципы, правила и проведение Игр?

- A 1 Олимпийский устав — A
- B 2 Олимпийская хартия ✓ B
- C 3 Кодекс чести спортсмена — C
- D 4 Международная конвенция о спорте — D



E 5 Положение об олимпийской солидарности — E

☐ **# 3**

+

один ответ

1 3

корректировать

Какая международная организация руководит Олимпийским движением?

- **A** 1 Международная федерация олимпийских видов спорта — A
- **B** 2 Организация Объединенных Наций (ООН) — B
- **C** 3 Международный Олимпийский комитет (МОК) ✓ C
- **D** 4 ЮНЕСКО — D
- **E** 5 Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) — E

☐ **# 4**

+

один ответ

1 4

корректировать

Укажите, что в психолого-педагогическом аспекте понимается под «физической культурой личности» ученика?

- **A** 1 наличие спортивного разряда или звания — A
- **B** 2 отсутствие пропусков уроков физкультуры — B
- **C** 3 интегративное качество, включающее мотивацию к занятиям, знания о здоровом образе жизни, практические умения и способность к самоорганизации ✓ C
- **D** 4 регулярная сдача нормативов ГТО на «золото» — D
- **E** 5 умение играть в спортивные игры — E

☐ **# 5**

+

один ответ

1 5

корректировать

Отметьте утверждение, которое правильно характеризует «второе дыхание» (состояние, которое может возникнуть у спортсмена при длительной интенсивной работе)?

A 1 снижение частоты сердечных сокращений и артериального давления — A

B 2 временное повышение работоспособности, сопровождающееся сбалансированностью функций организма после преодоления «мертвой точки» ✓ B

C 3 наступление мышечного утомления и отказ от продолжения работы — C

D 4 резкое увеличение кислородного долга и накопление молочной кислоты — D

E 5 полная остановка дыхания и сердечной деятельности — E

☐ **# 6**

+

один ответ

1 6

корректировать

Укажите требование, которое предъявляется к «малым» формам занятий неурочного типа (например, физкультминутка или утренняя гимнастика).

A 1 обязательное наличие подготовительной, основной и заключительной частей — A

B 2 высокий уровень функциональной нагрузки и интенсивности — B

C 3 отсутствие трехчастной структуры и невысокий уровень нагрузок ✓ C

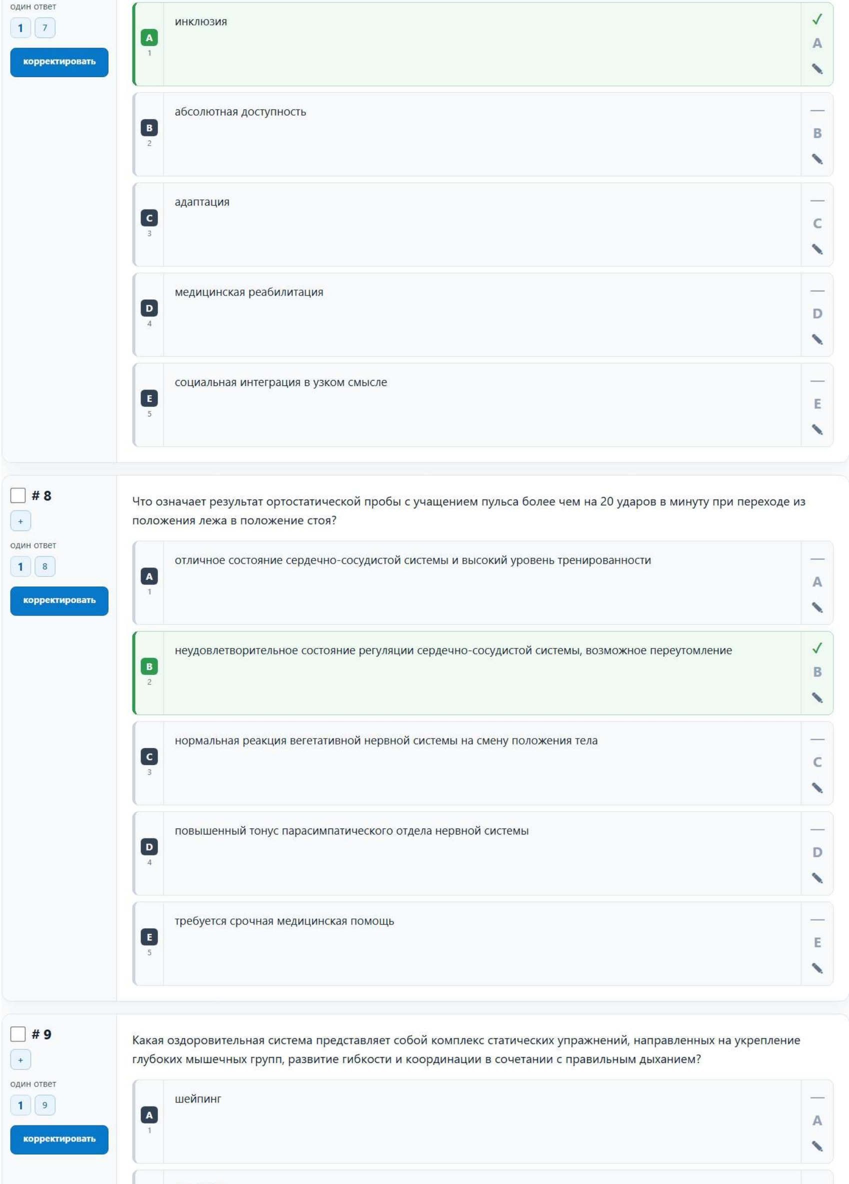
D 4 строгая регламентация нагрузки — D

E 5 обязательное участие не менее 10 человек — E

☐ **# 7**

+

Какое понятие обозначает подход, при котором занятия физической культурой объединяют людей с ограниченными возможностями здоровья и лиц без таких ограничений в едином процессе, создавая равные условия для участия?



- A 1 инклюзия ✓ A
- B 2 абсолютная доступность — B
- C 3 адаптация — C
- D 4 медицинская реабилитация — D
- E 5 социальная интеграция в узком смысле — E

☐ **# 8**

Что означает результат ортостатической пробы с учащением пульса более чем на 20 ударов в минуту при переходе из положения лежа в положение стоя?

- A 1 отличное состояние сердечно-сосудистой системы и высокий уровень тренированности — A
- B 2 неудовлетворительное состояние регуляции сердечно-сосудистой системы, возможное переутомление ✓ B
- C 3 нормальная реакция вегетативной нервной системы на смену положения тела — C
- D 4 повышенный тонус парасимпатического отдела нервной системы — D
- E 5 требуется срочная медицинская помощь — E

☐ **# 9**

Какая оздоровительная система представляет собой комплекс статических упражнений, направленных на укрепление глубоких мышечных групп, развитие гибкости и координации в сочетании с правильным дыханием?

- A 1 шейпинг — A

B 2 стретчинг — B

C 3 аквааэробика — C

D 4 пилатес ✓ D

E 5 ритмическая гимнастика — E

☐ **# 10**

+

несколько ответов

1 10

корректировать

Укажите, какие из перечисленных нарушений в баскетболе называется «технический фол»?

A 1 столкновение с соперником при борьбе за мяч — A

B 2 умышленная задержка игры ✓ B

C 3 неспортивное поведение ✓ C

D 4 нарушение правила трех секунд в атаке — D

E 5 двойное ведение мяча — E

☐ **# 11**

+

несколько ответов

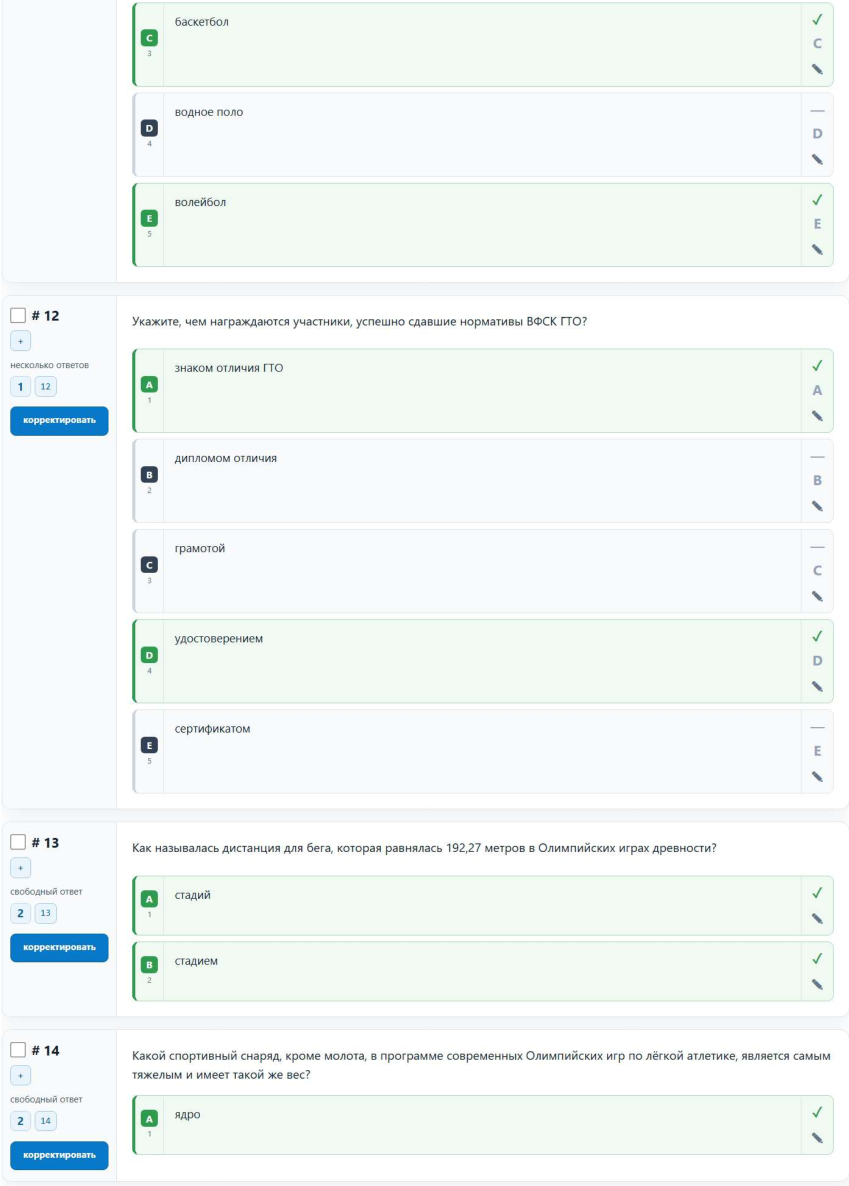
1 11

корректировать

В каких видах спорта нет вратаря?

A 1 гандбол — A

B 2 хоккей — B



C 3 баскетбол ✓

D 4 водное поло —

E 5 волейбол ✓

☐ **# 12**

+

несколько ответов

1 12

корректировать

Укажите, чем награждаются участники, успешно сдавшие нормативы ВФСК ГТО?

A 1 знаком отличия ГТО ✓

B 2 дипломом отличия —

C 3 грамотой —

D 4 удостоверением ✓

E 5 сертификатом —

☐ **# 13**

+

свободный ответ

2 13

корректировать

Как называлась дистанция для бега, которая равнялась 192,27 метров в Олимпийских играх древности?

A 1 стадий ✓

B 2 стадием ✓

☐ **# 14**

+

свободный ответ

2 14

корректировать

Какой спортивный снаряд, кроме молота, в программе современных Олимпийских игр по лёгкой атлетике, является самым тяжелым и имеет такой же вес?

A 1 ядро ✓

☐ **# 15**

+

свободный ответ

2 15

корректировать

Как называют остановку в пути для отдыха во время похода?

A 1 привал ✓

B 2 привалом ✓

☐ **# 16**

+

свободный ответ

2 16

корректировать

Как называется строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом?

A 1 колонна ✓

B 2 колонной ✓

☐ **# 17**

+

сопоставление

5 17

корректировать

Установите соответствие между названием витамина и его влиянием на организм человека.

1. Витамин A (ретинол)
2. Витамин C (аскорбиновая кислота)
3. Витамин D (кальциферол)
4. Витамин B (группа B)
5. Витамин K

A 1 Отвечает за зрение, состояние кожи и слизистых оболочек A

B 2 Повышает иммунитет, участвует в обмене железа B

C 3 Участвует в кроветворении и укрепляет кости C

D 4 Регулирует обмен веществ и работу нервной системы D

E 5 Необходим для свертываемости крови и работы мышц E

☐ **# 18**

+

сопоставление

2 18

корректировать

Расставьте в правильном порядке последовательность обучения технике подач в волейболе.

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

A 1 Нижняя прямая A

B 2 Нижняя боковая B ✎

C 3 Верхняя прямая C ✎

D 4 Верхняя боковая D ✎

E 5 Чередование подач E ✎

☐ **# 19**

+

один ответ

3 19

корректировать

Отметьте порядок стилей в комплексном индивидуальном плавании:

1. Брасс
2. Кроль на спине
3. Кроль на груди
4. Баттерфляй

A 1 1, 3, 4, 2 — A ✎

B 2 4, 2, 1, 3 ✓ B ✎

C 3 2, 1, 3, 4 — C ✎

☐ **# 20**

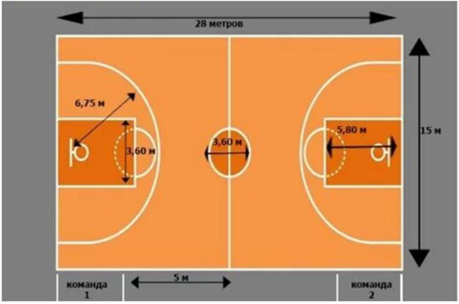
+

свободный ответ

2 20

корректировать

Напишите название вида спорта, для которого выполняется такая разметка. Названия вида спорта введите строчными буквами в поле для ответа.



A 1 баскетбол ✓ ✎

☐ **# 21**

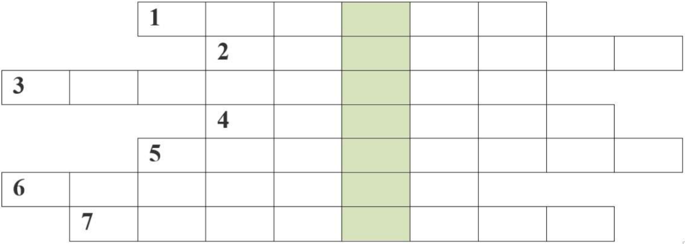
+

свободный ответ

1 21

корректировать

Решите кроссворд «Спортивные игры». Ключевое слово введите прописными буквами в поле для ответа.



1. Фамилия основателя волейбола.
2. Игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота.
3. Бросок в баскетболе, гандболе, хоккее, назначаемый за грубое нарушение правил соревнований.
4. Удар в некоторых играх с мячом, начинающий розыгрыш очка.
5. Нарушение правил в баскетболе: запрещенное перемещение одной или обеих ног во время контроля мяча.
6. Очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.
7. Специально назначаемый в футболе в качестве штрафа удар по воротам, защищаемым только вратарём.

A 1 гандбол ✓

☐ **# 22**

+

свободный ответ

5 22

корректировать

Ученик 8 класса ежедневно делает утреннюю зарядку (20 минут) и 3 раза в неделю бегает трусцой по 30 минут, в субботу он с одноклассниками проходит в парке скандинавской ходьбой 1 час. Рекомендуемый недельный двигательный режим для подростков составляет 7 часов. На сколько минут двигательный режим ученика меньше нормы?

Ответ введите числом без указания единиц измерения.
Например, **для 20 минут** ответ будет: **20**.

A 1 130 ✓